تمارين
وألعاب لتقوية الذاكرة

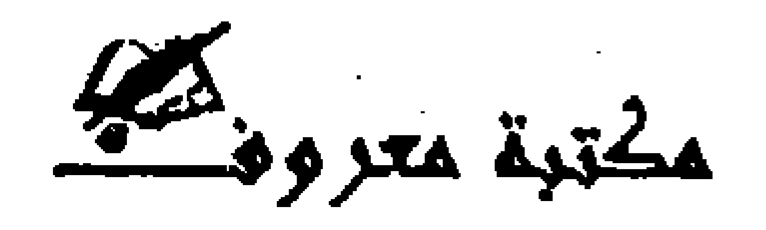
أمينة الأعصر

سهيلة صلاح

مكتبة معروف

ألعاب وتمارين لتقوية الذاكرة

اعداد
امينة الاعصر



مكتبة معروف

الإسكندرية ـ ٤٨١٠٨٢٨ / ٤٨٤٦١١٢٥ فاكس ـ ٤٨٦٠٠٨٩ القاهرة ـ ٤٠٣٤٠٤٢
maarouf 2004@ hotmail . com .   ص .ب . ٢٧٠ الإسكندرية

المقدمة

* نحن نستخدم الذاكرة فى كل لحظة من حياتنا وفى كل شئ نقوم به فالذاكرة هى التى تذكرنا بالحركات الآلية التى نقوم بها ونحن نقود السيارة أو عند استخدام أى آلة أخرى ، هذه الحركات اللاشعورية التى نقوم بها دون أى تفكير لذلك فمن المهم للغاية أن نتبع أفضل الطرق التى تساعد فى تحويل ذاكرتنا إلى ذاكرة أوتوماتيكية تعمل وحدها بنشاط .

* أما عندما نرغب في " إدخال " ، أى فى تسجيل شئ ما فى ذاكرتنا مثل بعض الأسماء أو الأرقام أو المصطلحات ففى هذه الحالة نحن نقوم بتشغيل ذاكرتنا بطريقة إرادية تماما مثل الطفل الذى يريد أن يستذكر دروسه فيرددها مرات ومرات ليحفظها فى ذاكرته ويتذكرها في الغد ، لكننا فى أغلب الأوقات لانشعر بأننا نقوم بتشغيل الذاكرة إلا عندما تخوننا فجأة هذه الذاكرة .. مثلا حين نصيح : " آه لقد دخلت هذه الحجرة لأبحث عن .. عن ماذا ؟ " ، لقد نسيت فجأة وذلك هو مايسمى بالخلل المفاجئ أى العجز الذى يصيب الذاكرة والذى يجب علينا محاصرته والقضاء عليه قبل أن يتحول إلى ضعف دائم لا علاج له .

وفى استطاعتنا فى أى سن أن نتعلم كيف نتذكر بطريقة أسرع سواء كان ذلك بهدف حفظ بعض النصوص أو الصور أو الحركات ولذلك يجب علينا أن نكتسب بعض العادات والسلوك الذى يساعدنا فى تقوية ذاكرتنا ،

فالذاكرة ما هى إلا تلك الآلة الميكانيكية الرائعة الصنع التى منحنا إياها الخالق والموجودة بداخل المخ .

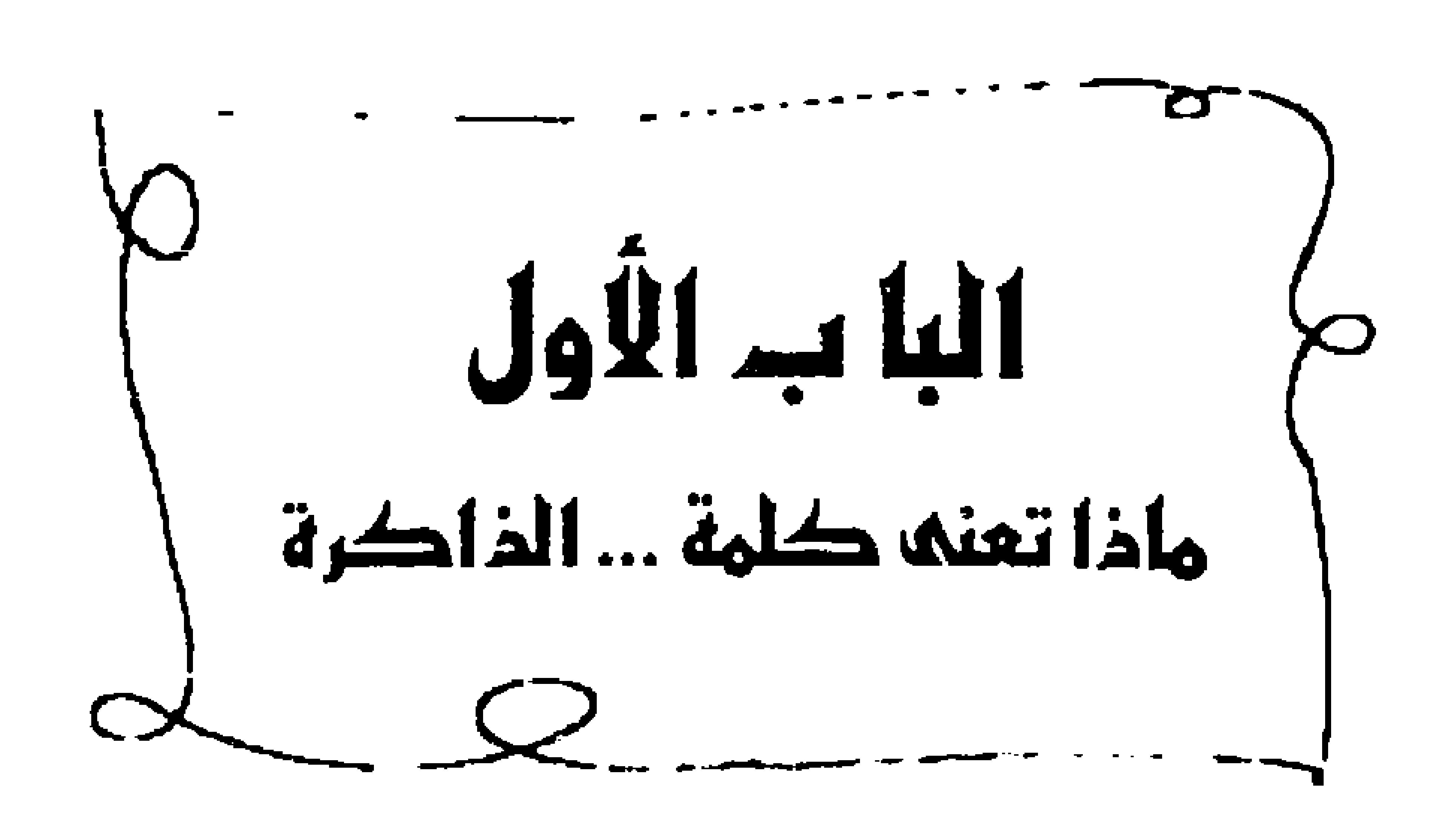
* وكلما كثر استخدام هذه الآلة العظيمة كلما نشطت وعملت بجودة أكثر حتى فى السن المتأخرة بل وبالذات فى هذه السن المتأخرة لكن بشرط أن يكون لدينا الرغبة فى استخدامها .

* واستخدام الذاكرة بهدف تقويتها هو نوع من الرياضة تقوم به الذاكرة والتمرينات التى نقترحها فى هذا الكتاب والتى ثبتت فاعليتها علميا . هذه التمرينات لابد أن ننظر إليها على أنها نوع من الألعاب تماما مثل الكلمات المتقاطعة بل أفضل منها والتى تعتبر أيضا رياضة خفيفة ورتيبة للذاكرة ، أما التمرينات المقترحة فهى ليست مجرد ترديد وحفظ بل هى تمرينات منوعة يمكن أن تقود من يمارسها إلى رؤية جديدة ، ورؤية حية ومختلفة وجديدة للعالم المحيط بنا ، وبالفعل فإن هذه التمرينات والألعاب تولد لدينا بعض العادات الجديدة كما أنها تعتبر رياضة يستطيع الإنسان أن يمارسها بمفرده أو جماعيا نظرا لأن بعض هذه التمرينات تعتبر بحق"ألعابا جماعية"

* وهذه الرياضة تستلزم أن يكون العقل فى حالة تيقظ دائم ، محبا للاستطلاع ومتشوقا دائما للبحث عن الجديد فيما يحيط به ولذلك يمكننا القول بأن " من لديه حب استطلاع دائم فهو يتمتع بشباب دائم " .

* ومن المعروف أن الذاكرة يصيبها الضعف مع تقدم السن وأن من أسباب هذا الضعف موت خلايا المخ ، وبدون شك أن خلايا المخ تموت ولا تتجدد ، لكننا فى المقابل نملك مليارات ومليارات من هذه الخلايا التى تكون المخ عند مولدنا ولذلك فحتى لو امتد بنا العمر إلى مائة سنة فسوف يتبقى لدينا من الخلايا مايكفى لممارسة جميع الأنشطة الإنسانية ، لكن لو أننا أهملنا تشغيل وتنشيط هذه الخلايا ففى هذه الحالة لابد أن يصيبها الكسل وتضعف أى يقل أو ينقطع إفرازها للمواد الكيميائية اللازمة لمزاولة نشاطها

أما حين يكون العقل فى حالة نشاط دائم وحب استطلاع ففى هذه الحالة فإن خلايا المخ تضطر لأن تعمل بكامل طاقتها أى أنها تستمر فى إفراز المواد الكيميائية اللازمة وبالتالى تظل فى حالة عمل ونشاط مما يساهم فى إطالة عمرها ، لذلك فمن الخطأ ترديد القول بأن الإنسان يفقد ذاكرته بفعل السن بل يجب علينا " أن نحتفظ بذاكرتنا فى حالة نشاط دائم حتى لا نصاب بالشيخوخة " .



١ ـ تعريف الذاكرة :

* فجأة .. كما لو كانت هناك عصا سحرية تحرك الأمور ، فجأة نتذكر لحظة عشناها فى الماضى .. ربما منذ عشر سنوات ، نتذكرها وتبدو أمامنا بكل عناصرها .. من ديكور .. وشخصيات بل وربما ينتابنا من جديد نفس الشعور بالحزن أو الفرح .. الشعور الذى عشناه فى الماضى ونسمع أنفسنا نردد نفس الكلمات التى رددناها فى ذلك الوقت ، إنها الذاكرة ! تلك العملية الآلية السحرية والرائعة التى بواسطتها ومنذ سنوات عمرنا الأولى ، تقوم بتخزين ذكرياتنا وهى الذكريات التى تكوّن النواة الأساسية فى شخصية كل منا، ولذلك فإن من بين طرق " محو " الشخصية لدى أفراد معينين القيام بتدمير محتويات الذاكرة لدى هؤلاء الأفراد أى تدمير ذكرياتهم والقضاء عليها تماما ، وهذه الطريقة هى التى تستخدمها بعض الطوائف وبعض هيئات البوليس بهدف تحويل ضحاياهم إلى أفراد سلبيين تماما حتى يمكن التأثير عليهم بسهولة شديدة .

* إن كل مانراه أو نشعر به أو نسمعه يمكن تسجيله فى ذاكرتنا منذ أيام حياتنا الأولى ، كذلك كل مايعلمه لنا الآخرون وكل مانتعلمه بكامل إرادتنا .. كل ذلك يمكن أن يبقى مخزونا فى ذاكرتنا مدى الحياة .. لكننا لسنا دائما متأكدين من ذلك ! فكم من مرة قلنا لأنفسنا " ياله من مكان

جميل . ولن أنساه أبدا ! " ، وتمر السنين ويصبح من المستحيل تذكر هذا المكان ! وعلى العكس من ذلك تماما نعتقد أحيانا أننا قد نسينا حادثا ما أو معلومة ما ونحاول أن نتذكرها .. لكن بدون جدوى .. وفجأة تأتى الذكرى إلينا .. وحدها .. تأتى إلينا من أعماق الذاكرة حتى بعد أن نكون قد توقفنا عن التفكير فيها !!

* ومنذ حوالى قرن يقوم الباحثون بملايين التجارب لمعرفة ما الذى يحدث عندما ننسى شيئا أو نتذكر شيئا ، كما أن تقدم جراحة الأعصاب قدم لنا الكثير فى مجال الأمراض الى تصيب المخ فأصبح من الممكن مثلا استئصال أجزاء صغيرة مريضة من المخ مع إمكانية تماثل المريض للشفاء ، لكن فى هذه الحالات وبعد إجراء اختبارات سيكولوچية دقيقة ظهر أن بعض وظائف المخ - بعد إجراء الجراحة - تتأثر وتصاب بالخلل مما يجعلنا نستخلص من ذلك أن الجزء الذى استؤصل من المخ كان يلعب دورا هاما بالنسبة لهذه الوظائف .

٢ ــ كيف تعمل الذاكرة ؟

- يمر عمل الذاكرة بثلاث مراحل :

*** المرحلة الأولى : وهى مرحلة التحصيل :**

لو أتيحت لنا الفرصة لمشاهدة الذاكرة ، هذه الآلة الرائعة ، وهى تقوم بعملها ، لو أتيحت لنا فرصة مشاهدتها على الشاشة لرأيناها فى البداية وهى تلتهم كل شئ .. الحوادث .. والظواهر .. والأشياء المحيطة بنا والكلمات التى نسمعها أو نقرؤها أو نقولها ... أفكارنا وحركاتنا وكل ما يدور حولنا وبداخلنا .. إن أى شئ يعتبر من المواد التى تستطيع الذاكرة أن تبتلعها كما أن قدرتها على تخزين كل ذلك ، هذه القدرة لاحدود لها ... لكن

وفى الحقيقة أن هناك أيضا عملية عكسية تتم بطريقة لاشعورية ولا إرادية فى نفس الوقت وهى عملية الأختيار أو الفرملة التى يفرضها كل فرد منا على ماتحصله الذاكرة ، وسوف نرى فيما بعد أن بوسعنا أن نزيد من مقدرتنا على التحصيل فى هذه المرحلة الأولى وذلك بتقليص عملية الأختيار والحد من الفرملة .

*** المرحلة الثانية : وهى مرحلة التخزين :**

إن كل مايدخل فى الذاكرة لايخزن فيها بالضرورة كما أن مايخزن بداخلها يمكن أن يصيبه التشويه أو يمحى تماما بعد فترة من الزمن وذلك يتوقف على الشخص نفسه وعلى اللحظة أو الظروف التى تتم فيها عملية التخزين ، ولو عرفنا أسباب هذا الاختلاف فسوف نرى أن بوسعنا أن نوسع هنا أيضا من دائرة التخزين .

*** المرحلة الثالثة : وهى مرحلة الأستدعاء أو التذكر :**

كيف يمكن أن نتأكد من أن شيئا ما قد تم تخزينه فى ذاكرتنا إذا لم نتذكر هذا الشئ بعد مرور فترة طويلة أو قصيرة من تسجيله فى الذاكرة ؟ إن مرحلة التذكر بالذات هى التى تهمنا أكثر من غيرها ذلك أن مقدرتنا على استدعاء الذكريات تعد محدودة أكثر بكثير من مقدرتنا على التخزين ، ويؤكد ذلك أنه عندما نريد أن نتذكر شيئا ما أو عندما نبحث عن شئ ما ولا نجده ثم نعثر عليه بعد ذلك فإن ذلك يدل على أن هذا الشئ قد تم تخزينه جيدا بالفعل لكن يدل أيضا على أن مقدرتنا على الاستدعاء والتذكر هى التى أصابها الوهن ، ومرحلة التذكر هذه تتميز بعدم الاستقرار أى أننا أحيانا مانقوم بمجهود كبير أثناء البحث فى ذاكرتنا لاستدعاء بعض الذكريات وأحيانا أخرى تتوالى الذكريات أمامنا بطريقة تلقائية دون أن نعرف لذلك سببا .

وفي الحقيقة أن هذه الصفة ، صفة عدم الاستقرار - ليست سوى صفة ظاهرية فقد بدأ العلماء النفسانيون يتوصلون إلى معرفة القوانين التي تخضع لها عملية استدعاء الذكريات المخزونة في الذاكرة سواء كان الاستدعاء تلقائيا أو إراديا .

إن كل مرحلة من مراحل عمل الذاكرة تعمل طبقا لميكانيزم خاص بها وهو ماتؤكده بعض الأمراض فمثلا إذا تلقى شخص ضربة شديدة على رأسه فيمكن أن تمحو هذه الضربة كل ماكان مخزونا في الذاكرة قبل الضربة لكن في نفس الوقت يظل الشخص يملك القدرة على تحصيل ذكريات جديدة .

وهذه المراحل الثلاث .. التحصيل والتخزين والاستدعاء مرتبطة ببعضها تماما ، فكلما تم التحصيل بطريقة جيدة كلما تم التخزين بفاعلية أيضا مما يقوي سرعة ودقة عملية التذكر .

٣ - كيف يتم استخدام الذاكرة ؟

أ- الذكرة الفورية: وهي أولى العمليات التي تقوم بها الذاكرة وبواسطتهانستطيع أن نتذكر على الفور ماحفظناه منذ فترة قصيرة جدا ولمدة قصيرة أيضا مثلا عندما نقرأ كتابا ونقلب الصفحة فنحن نتذكر الجملة التي تنهي الصفحة المقلوبة ونتذكرها لبضع ثوان فقط ولحين نبدأ في قراءة الصفحة التالية ، ومثلا عندما نبحث عن رقم تليفون في الدليل فنحن نتذكر الرقم طوال المدة اللازمة لطلبه فقط .. وهي بضع ثوان ، وهذا النشاط الفوري للذكرة يستمر معنا طوال اليوم ويعمل بطريقة أوتوماتيكية في المجالات التي تهمنا فقط ، كما أننا لانقوم بعمل أي مجهود لتشغيل هذه الذاكرة الفورية .

القواعد التي يخضع لها نشاط الذاكرة الفورية :

*** قاعدة الثواني السبع :**

إن المدة التي نستطيع أن نسجل فيها شيئا ما بهدف تذكرة في الحال ، هذه المدة لاتتعدى سبع ثوان ، وأحيانا أقل من ذلك ..

*** تمرين :**

إطلب من أحد الأشخاص أن يذكر لك رقما كل ثانية حتى يتم ذكر ٧ أرقام ، انتظر عشر ثوان ثم حاول تذكروترديد الأرقام السبعة المذكورة ربما تنجح في تذكرها لكن ربما تنسى الرقم الأول ، أما إذا حاولت حفظ ٨ أو ٩ أرقام في نفس الظروف فمن المؤكد أنك سوف تنسى الأرقام الأولى .

صحيح أن مايهمنا هو أن نتذكر لمدة طويلة ، لكن في الحقيقة أن أي عملية تذكر تبدأ بمرحلة الذاكرة الفورية ولذلك يجب العناية بهذه المرحلة والاهتمام بها ، كيف يتم ذلك ؟ إذا كان علينا مثلا أن نحفظ رقم التليفون الآتي : ٥٩٧٧٥٧٥ وذلك لنطلبه في الحال فعلينا أن نجمع الأرقام في وحدات بمعنى أننا بدلا من أن نحفظ سبعة أرقام رقما رقما فنحن نستطيع تجميعها في ثلاث وحدات مثلا : ٥٩ - ٧٧٥ - ٧٥ فيصبح من السهل حفظ الرقم .

مثل آخر : إذا أراد أحد الأشخاص حفظ بعض الحروف المعينة فعليه أن يقوم أيضا بتجميعها في وحدات قليلة أو يكون بها كلمة لها معنى إذا أمكن مثلا : إذا كان عليه أن يحفظ الحروف الآتية : ا - ن - م - ا - ط - ي - ل - ن - و .. فيمكنه تكوين كلمة واحدة بهذه الأحرف (أي يحول الحروف إلى وحدة واحدة) ، مثل كلمة " المواطنين " ، التي تضم جميع الحروف المطلوب حفظها - كما يمكن تكوين كلمتين بدلا من كلمة واحدة مثل " أنطوان ميل " ، وهو اسم يشمل أيضا كل الحروف المطلوب حفظها بمعنى

أن الشخص بدلا من أن يحاول حفظ ثمانية حروف سيكتفى بحفظ كلمة واحدة أو كلمتين ... وهكذا ..

* قاعدة الثلاثين ثانية :

وهى القاعدة الزمنية الثانية التى تخضع لها الذاكرة الفورية والثلاثون ثانية هي المدة مابين دخول المعلومة فى الذاكرة ثم ترديدها دون القيام بأى مجهود لحفظها وتعتبر هذه المدة أقصى مدة بالنسبة للتذكر الفورى .. لكن .. لاتيأس لو أنك اكتشفت أنك نسيت بعد مرور عشر ثوان فقط !! ذلك أن هناك مايسمى بعوامل التدخل .

* عوامل التدخل :

يمكن أن ننسى أيضا بعد مرور أقل من عشر ثوان لو أن شيئا خارجيا تدخل ليحول اهتمامنا عن المعلومة المراد تذكرها مثلا : نفرض أنك بحثت فى دليل التليفونات وعثرت على الرقم الذى تريده وحفظته لتطلبه فى الحال لكن فى هذه اللحظة بالذات (اللحظة التى حاولت فيها أن تطلب الرقم) ، فى هذه اللحظة سمعت شخصا يقول لك لاتنسى أن تحضر لى الكتاب الذى طلبته منك ! ويكفى أن يسرح فكرك فى الكتاب لمدة لاتزيد عن خمس ثوان حتى يتبخر الرقم الذى حفظته ، إن ماحدث هو تدخل أحد العوامل الخارجية مما تسبب فى نسيان المعلومة التى تم حفظها لمدة قصيرة ، لذلك وحتى نحافظ على حسن عمل الذاكرة الفورية لابد من تجنب تدخل أى عوامل خارجية ، كما أن هذه العوامل الخارجية يمكن أن تأتى من داخل عقلك أنت فمثلا :

فيما بين قراءة رقم التليفون فى الدليل وحفظه لطلبه على الجهاز يمكن أن

يسرح تفكيرك في أي شئ مما يضطرك إلى قراءة الرقم من جديد وغالبا مايحدث ذلك لنا جميعا ، ومقاومة هذه التدخلات المفسدة للذاكرة الفورية ، تحتاج لعنصر الإرادة من جانبنا والتركيز لمدة ثوان وذلك ليس بالصعب بل هو تمرين مفيد جدا يمنع التداخلات من أن تلعب دورها الضار على الذاكرة الفورية .

وهى القاعدة الثالثة التي ترتكز عليها الذاكرة الفورية . يستطيع كل منا أن يحفظ ، لو أراد أشياء لاتهمنا ، لكننا في هذه الحالة لانحفظ هذه الأشياء جيدا كما أن حفظها يتطلب مجهودا كبيرا ، لكن الذاكرة الفورية ، وهى ذاكرة أوتوماتيكية ، هذه الذاكرة لاتركز بشكل أو بآخر إلا على ما يخصنا أو يهمنا ، وكما ذكرنا فيما سبق فإن كل شئ نراه أو نسمعه من حولنا يعتبر مادة للتسجيل في الذاكرة ، لكن ذاكرتنا تقوم بعملية اختيار لا شعورية فمثلاً عندما ندخل في أحد المحلات لشراء بعض الأشياء فنحن لا نتذكر بل ولانرى إلا مايهمنا ، ومن الطبيعى أن يكون الشخص الذى له اهتمامات منوعة ومتعددة ، هذا الشخص يكون لديه أيضا فرص كثيرة لتشغيل ذاكرته الفورية أكثر من غيره ممن يعيشون بدون اهتمامات ..

وبالطبع يصبح من المهم والمفيد أن تكون ذاكرتنا الفوريه ذاكرة نشطة خاصة أن عملية التذكر الفورية تعتبر هامة وضرورية لأى عملية حفظ ، ويمكننا تنشيط هذه الذاكرة الفورية :

– بالتعود على عملية تجميع الوحدات المراد حفظها بسرعة سواء كانت أرقاما أو كلمات أو حروفا .

– بالتدريب على عدم التفكير في أى شئ آخر غير مانريد حفظه فى المدة مابين قراءة المعلومة واستخدامها .. وهى مدة قصيرة ولاتتعدى بضع ثوان .

– بتعود الاهتمام بأكبر عدد ممكن من الأشياء .

ب - الذاكرة القصيرة المدى :

يحتاج الإنسان فى بعض الأحيان إلى تقوية الذاكرة الفورية لتصبح ذاكرة قصيرة المدى أى كى تدوم المعلومة أو الذكريات بضع ساعات بدلا من بضع ثوان مثلا عندما نقرأ مقالا ما وتتولد الرغبة فى مناقشة هذا المقال مع أحد الأصدقاء أو عندما نشاهد فيلما سينيمائيا ونرغب فى أن نقصه على صديق لنا فى اليوم التالى عندئذ نقوم بتحويل الذاكرة الفورية إلي مرحلة الذاكرة القصيرة المدى وذلك بعملية تثبيت لما نريد حفظه بضع ساعات .. وفى هذه الحالة فنحن نبدأ فى تركيز اهتمامنا علي مانريد تذكره ، فمثلا بالنسبة للفيلم لابد أن نفكر فيه بعد مشاهدته ونتخيله مرة أخري أمامنا .. في خيالنا .. كما يجب علينا تجنب قراءة أى قصة أخرى مثلا بعد مشاهدة الفيلم وأن نتجنب على الأخص مشاهدة فيلم آخر غير الذى نريد تذكره .

ولتثبيت وتقوية " هذه الذاكرة الفورية " ، علينا ونحن نفكر فى الفيلم بعد مشاهدته علينا أن نبعد أى عنصر من عناصر التدخل الضارة ، وعلينا أن نحيطه بالظروف التى مررنا بها عند مشاهدة هذا الفيلم مثلا .. هل كان الجو باردا فى هذا اليوم ؟ هل شاهدنا الفيلم بمفردنا أن صحبة أحد ؟ في أى مكان بالصالة كنا نجلس ؟ ماذا عن بطل الفيلم ؟ هل يذكرنا بشخص نعرفه ؟ .. الخ ..

وبينما نحن نقوم بهذا النشاط الفكرى الداخلي والإرادى فإن مادة الفيلم أي القصة سوف تترسب بداخلنا أكثر وأكثر وذلك بدون أن نشعر ، وفى اليوم التالى عندما نبدأ فى سرد قصة الفيلم سوف ندهش من قدرتنا على تذكر كل شئ !!

جـ الذاكرة طويلة المدى :

وهى الذاكرة التى تختص بحفظ ذكريات السنين الماضية والعمر كله ،

وهذه الذاكرة يلزم لها عملية تقوية وتثبيت للذكريات أكثر شمولا وتصبح عملية الترديد والتكرار ضرورية ، ونحن هنا لانعنى التكرار الآلى بل التكرار والترديد مع الربط بأشياء أخرى مثلا :

ربط الكلمات ببعض الصور أو الأحاسيس أو حتى ببعض الذكريات الماضية الخاصة بنا ، وهذه الطريقة تثبت مايريد الشخص حفظه وتذكره لمدة طويلة ، وأحيانا مانجد بعض لأشخاص يحفظون جيدا بعض القصائد الشعرية أو الأغانى ونلاحظ أيضا أنهم ينتهزون دائما الفرص لترديد بعض الأبيات من هذه القصائد وكلما رددوها كلما حفرت وثبتت أكثر فى ذاكرتهم ، كما يعرف كل منا أن الذكريات القديمة لاتمحى لأنها أصبحت ثابته أكثر من الذكريات الحديثه :

ذلك أن الشخص الذى وصل مثلا إلى سن الخمسين تكون الفرص قد واتته كى يردد أو يعيد قص ، مرات ومرات ، حادثا وقع له وهو فى سن الثامنة عشرة بينما ماحدث له مثلا فى الصيف الماضى لم تتح له بعد فرصة سرده ولو مرة واحدة وبالطبع فإن تكرار قص هذه الذكريات على الآخرين ، هذا التكرار يعتبر عاملا هاما من عوامل تثبيت هذه الذكريات داخل الذاكرة ، وبالتأكيد إنه ليس من الضرورى قصها على الآخرين بل يمكن أن نقصها على أنفسنا أى نستعيد تخيلها ذلك أن التكرار والإعادة الذكية والحية تحفر هذه الذكريات لمدى طويل .

د- الذاكرة التلقائية :

يوجد لدى كل منا أيضا بعض الذكريات التى لايمكن أن تمحوها السنين وهى الذكريات التى سجلتها ذاكرتنا ليس نتيجة للحفظ والترديد والتكرار بل نتيجة لصدمة شديدة أو انفعال شديد وهى ذكريات تسجلها الذاكرة تلقائيا وتحتفظ بها مدى الحياة ... تماما مثل الذكريات المرتبطة بموت أو مرض شخص عزيز .. أو حادث خطير .. الخ ..

*** ذلك أن هناك صلة قوية بين هاتين الظاهرتين :**

الانفعال والتذكر ، فالانفعال الشديد (حزن أو فرح أو ألم .. الخ) ، يثبت فى الذاكرة الصورة أو الحادث المرتبط به .. يثبته مدي الحياة ... وسوف نرى فيما بعد مدى مايمكن أن نستفيده من هذه الصلة .

هـ ـ استدعاء الذكريات :

ترى ماهى الظروف التى يتم فيها استدعاء الذكريات المختزنة فى الذاكرة ؟

فى الحقيقة أننا نقوم بعملية الاستدعاء هذه باستمرار وفى ظروف تنقسم إلى ثلاثة أنواع :

*** النوع الأول :**

وهو الأكثر شيوعا لكنه الأكثر صعوبة بالنسبة للذاكرة ، وهذا النوع هو استدعاء الذكريات فى شكلها الأصلى ، أى استدعاء الحدث أو النص كما كان عندما سجل الذاكرة لأول مرة .. على الأقل نحن نعتقد ذلك لكننا سوف نرى أن الذكريات لاتعود دائما فى شكلها الأصلى .

*** النوع الثانى وهو أقل صعوبة :**

وهنا فالأمر يتعلق بالتعرف فقط على شئ نعرفه جيدا من قبل لكننا لانستطيع تذكره بالكامل ، فمثلا عندما لا نستطيع أن نصف وجه بعض الأشخاص الذين نتعرف عليهم ونصافحهم فى الطريق .. إننا لانتذكرهم جيدا لكننا ننجح فى التعرف عليهم فقط ..

* وأخيرا هناك ماتعلمناه فى الصغر على الأخص ونعتقد أننا نسيناه تماما لأن الظروف لم تتح لنا فرصة التذكر أو حتى التعرف ، لكن على الرغم من ذلك فإننا نسترجع ماتعلمناه بطريقة لاشعورية حتى أننا نتمكن من تعلم مانسيناه من جديد أسرع من أى شخص يتعلم نفس الشئ لأول مرة مثلا :

لو أنك تعلمت اللغة الانجليزية فى الصغر ونسيتها تماما ، كما تعتقد - ثم .. عندما بلغت الأربعين من العمر التحقت بإحدى المدارس التى تعلم اللغه الإنجليزية لكبار السن من المبتدئين ، فسوف تكتشف بكل تأكيد أن بعد أسبوعين أو ثلاثة ، تكتشف أن زملاءك مازالوا يتعثرون فى البداية بينما تستطيع أنت أن تتخطى مرحلتين أو أكثر فى الدراسة ، وذلك مايحدث أيضا بالنسبة لتعلم الحركات أو الإشارات .. الخ ..

فمثلا لو أنك كنت قد تعلمت العزف على البيانو وأنت فى السابعة من عمرك ثم انقطعت عن العزف وأنت فى الرابعة عشرة ثم ... بعد أن بلغت الأربعين قررت أن تعزف من جديد فسوف تجد أن أصابعك بدأت تسترجع شيئا فشيئا ماتعلمته فى الصغر وذلك بعد بضعة جلسات فقط من العزف المتردد ، وذلك مايحدث أيضا وتماما بالنسبة لقيادة السيارة أو ممارسة رياضة التنس أو أشغال الإبرة .. الخ ..

* استدعاء الذكريات التلقائى أو الإرادى

إن عملية استدعاء الذكريات المختزنة فى ذاكرتنا لمدى طويل ، هذه العملية تتم إما تلقائيا وإما اننا نقوم بالبحث عن هذه الذكريات لأننا نريد أن نتذكرها .

وفى الحالة الأولى (أى الاستدعاء التلقائى) ، فإن الذكريات لاتأتى إلينا بالصدف البحتة بل إن مايشغلنا فى لحظة معينة يستدعى - دون أن ندرى - شيئا أى ذكرى مرتبطة به من قبل وحينئذ نقول الكلمة الشهيرة : آه إن ذلك يذكرنى بـ ... " ، وذلك يعنى أن عملية ترابط الأفكار والمعانى والصور قد تدخلت وحركت الذكريات ، ذكرى ماعشناه أو ماتعلمناه .

- وفى بعض الأحيان تتم عملية الترابط بسرعة هائلة حتى أننا لانشعر

بها لكننا نكون قد تذكرنا فعلا مانريد تذكره وحينئذ نشعر بالرضا لأن ذاكرتنا قوية !

– وأحيانا أخرى نضطر للبحث طويلا داخل ذاكرتنا لنتذكر شيئا ما ، وتأتى إلينا الصور المترابطة واحدة وراء الأخرى حتى نصل إلى مانريد ..

ونضرب مثلا لما يحدث عندما نريد أن نتذكر شيئا ونبحث عنه داخل ذاكرتنا ... : " ترى أين وضعت هذا الكتاب ؟

لقد كنت أقرأ فيه يوم الجمعة الماضى وأنا جالس فى الحديقة ... وعندما سمعت رنين التليفون أسرعت لأرد وأنا أمسك بالكتاب فى يدى ... وتحدثت طويلا فى التليفون وأنا أقف ثم .. ماذا ؟ ثم اضطررت للتخلص من الكتاب .. فوضعته .. فوضعته .. آه ! (صيحة فرح) ، وضعته على الرف الموجود أعلى الحائط بجانب التليفون .. أعرف الآن أين أجد هذا الكتاب ؟ لقد تذكرت الآن .. " إن ذلك يحدث لنا جميعا ويوضح سير عملية الترابطات التى تقودنا إلى تذكر مانريد وهى العملية التى تتدخل فيها إرادتنا .

كلمة أخيرة ... إن وظائف جسم الإنسان لديها إمكانية العمل بكفاءة (وظائف الذاكرة ... والعقل ... والهضم ... والتنفس ... الخ) ، لو أننا هيأنا لها فقط ظروف العمل المناسبة لذلك يجب علينا أن نثق فى الأجهزة التى وهبها الله لنا ، والتمارين التى نقترحها هنا هى التى سوف تهيئ لنا الظروف المناسبة لتشغيل وتنشيط وتقوية الذاكرة .

٤ ـ المبادئ الأساسية والخطوات العملية التى يرتكز عليها عمل الذاكرة :

أولا : عملية الإدراك .

فلنكرر .. لكى نتذكر شيئا ما لابد أن يكون هذا الشئ قد سُجل فى

ذاكرتنا ، لابد أن نكون قد شعرنا بوجوده فعلا .. رأيناه أو سمعناه أو قرأناه أى أدركنا وجوده بحواسنا أو بعقلنا ، ويحدث اننا نكون أحيانا سلبيين أمام سيل المعلومات التي تأتينا من العالم الخارجى مثلا : عندما نقرأ سطرا فى جريدة ما ثم نفكر فيما علينا أن نفعله بعد ظهر اليوم ثم نعاود قراءة الجريدة ثم .. نتوقف لنستمتع برائحة القهوة التى تأتينا من المطبخ وفى نفس الوقت نواصل قراءة أسطر الجريدة .. وفى الحقيقة ومن المؤكد أننا فى هذه الحالة لانتتبه فعلا لشئ .. لا للجريدة ولا لرائحة القهوة كل ما أدركناه ليس إلا إدراكا فوريا .. لكنه لن يترك أى أثر فى ذاكرتنا إذن لكى نتذكر شيئا لابد أن ندرك وجوده فعلا ، ولكى تتم عملية الإدراك على أكمل وجه لابد من اتباع القواعد والخطوات الآتية :

*** القاعدة الأولى : الانتباه**

لابد أن نختار أولا مانريد تذكره (قراءة شئ أو الاستماع إلى شئ ... الخ) ، فإذا أردنا تذكر مانريد عمله فى لحظه معينة فلابد أن نفكر فيه بالفعل وندرك أى نشعر بما نفكر فيه ولانهتم بأى تأثيرات خارجية بل نبعدها تماما ، وما إن نختار وننتبه إلى ماننظر إليه أو نقرؤه أو نسمعه فإن نشاط العقل سوف يتركز على ما اخترناه ليدركه تماما ويحيط بكل تفاصيله ..

القاعدة الثانية : الاهتمام بالتفاصيل.

إن العقل يحتاج لإدراك الشئ إدراكا تاما ، حقيقيا وتفصيليا حتى يستطيع القيام بعملية تسجيل وتثبيت هذا الشئ فى الذاكرة ، والتفاصيل المتعلقة بهذا الشئ هى فى الحقيقة مجموعة من العلامات التى تساعدنا على التذكر ، لذلك فكلما ازداد عدد هذه العلامات كلما سهلت عملية التذكر فمثلا :

يكفي أن نرى أمامنا " يد " الفنجان وليس كل الفنجان حتى نتذكر " الفنجان " ، أي أن جزءا من " الشئ " ، الذى سبقت رؤيته وادراك وجوده هذا الجزء ، أو هذه العلامة ، يكفي لتذكيرنا بالشئ نفسه ويمعنى آخر عندما نرى يد الفنجان فقط فليس من الضرورى أن ننظر إليه كله لنتذكر أنه فنجان ، إذن لكى تتم عملية التذكر على أحسن وجه يجب أن نهتم بملاحظة أكبر عدد ممكن من التفاصيل التى تسجل في الذاكرة وتساعدنا فيما بعد على سرعة التذكر .

القاعدة الثالثة: الاهتمام الشخصى

عندما ننظر إلى شئ أو نستمع إليه بغرض حفظه ثم نتذكره فيما بعد فلابد من ربط هذا الشئ بشئ آخر يهمنا شخصيا ونعرفه جيدا من قبل فمثلا لو أننا قررنا أن نتعلم إحدى اللغات الأجنبية وكان علينا أن نحفظ ونتذكر مجموعة من الكلمات الغريبة والجديدة بالنسبة لنا فلابد من إيجاد طريقة لربط هذه الكلمات الجديدة بشئ نعرفه من قبل شئ خاص بنا .

حتى الأرقام يمكن ربطها بشئ يهمنا ليساعدنا في تذكر هذه الأرقام ، ولنأخذ مثلا بسيطا جدا رقم ٥٠٦٣ .. إن رقم ٥٠ هو سن والدي .. ورقم ٦ رقم منزلنا ، وأما رقم ٣ فهو عدد أفراد أسرتنا ، لقد أصبح الرقم ٥٠٦٣ مرتبطا بعلامات أسرية ويسهل تذكره .

* القاعدة الرابعة : الرغبة في الحفظ والتذكر .

وذلك شئ بديهي وسوف نعطى مثلا بسيطاً هنا أيضا : لو أننا تأملنا منظرا طبيعيا لأنه جميل فقط فإن ماسوف ندركه فعلا ونحفظه ونتذكره سيكون أقل بكثير من لو أننا نظرنا إلى نفس المنظر ونحن نفكر فى أنها آخر مرة نشاهد فيها هذا المنظر الجميل ويجب أن نسجله ونحفظه في ذاكرتنا !

ومجرد القول " أريد أن أتذكر " ، سوف ينشط عملية الادراك دون أن تشعر وكذلك عملية تسجيل أكبر عدد من التفاصيل مما يُسهل فيما بعد عملية التذكر .

اختبار :

جرب أن تقوم بهذا الاختبار وأنت فى صحبة بعض الأصدقاء أو بعض أفراد العائلة لتتأكد من صحة ماسبق ذكره :

أعلن لأصدقائك أنك ستقرأ لهم بضعة سطور من المقال الذى قرأته بالأمس فى الجريدة وأثار اعجابك وفى نفس الوقت اطلب من أحد الحاضرين (دون أن يشعر الآخرون بذلك) ، اطلب منه أن يحاول أن يهتم ويحفظ (أى تتولد لديه الرغبة والإرادة) ، أكبر جزء ممكن من المقال الذى سوف تقروه عليهم ، أما بالنسبة للآخرين فعليك أن تقرأ لهم المقال بهدف اخبارهم فقط بشئ أثار أعجابك أنت ، وبعد انتهاء قراءة المقال أعط لكل منهم ورقة وقلما واطلب من كل واحد أن يكتب مايتذكره من المقال وسوف تكتشف أن الشخص الذي طلبت منه أن ينتبه ويحاول حفظ المقال هذا الشخص سوف يكون الوحيد الذي يتمكن من كتابة كل الفقرة التى استمع إليها أو معظمها بينما سوف ينسى الآخرون الجزء الأكبر من نفس الفقرة بل ، إن معظمهم سيغير من الكلمات التى استمع إليها .

ثانيا : عملية التقوية والتثبيت .

بعد أن تتم عملية الأدراك السليم لما يراُد حفظه تحدث عملية تسجيل فورية فى الذاكرة وعلينا أن نقوى هذه العملية حتى تثبت المعلومة في ذاكرتنا وتدوم ، ولذلك من الضرورى الاهتمام على الفور بما تم تحصيله وتسجيله إذ أن أى شئ يدخل الذاكرة لايبقى فيها لمجرد أنه دخل بل لابد

من هضمه تماما وتحويله إلى شئ خاص بنا نضيفه إلى ماسبق تثبيته فى ذاكرتنا .

* ويتم عملية التقوية هذه بواسطة :

١ـ ترابط الأفكار أو المعانى :

وهى عملية أساسية لتثبيت وحفر المعلومة فى الذاكرة ، أى أنه لابد من ربط الكلمات أو الجمل أو الصور أو الأعداد المراد حفظها بشبكة من الأشياء المسجلة من قبل فى ذاكرتنا ، هل تريد مثلا أن تحفظ كلمة صعبة ومعقدة ؟ عليك أن تسأل نفسك : ترى بماذا تذكرنى هذه الكلمة ؟ وأى المشاعر تنتابنى عندما أسمعها ؟ أو أى الصور تثيرها فى مخيلتى ؟ إنها عملية نفسية وداخلية تسمح لنا بتكوين مايشبه البناء حول الكلمة المراد حفظها .

٢ـ التكرار :

لكن عملية الترابط هذه لاتكفى بل لابد من تكرار مايراد حفظه مرات ومرات حتى يصبح أثرا مستديما وثابتا فى ذاكرتنا ، وبمعنى آخر لابد من تكرار ومواصلة التفكير فى الكلمة أو الحادث أو المعلومة المراد حفظها ، وهذا التكرار يمكن تشبيهه بما يسمى " باللازمة " ، فى الأغنية ، اللازمة التى كلما كررناها ورددناها كلما ثبتت فى ذاكرتنا كما أن التفكير فى هذه اللازمة يتبعه تذكر بقية الأغنية .

٣ـ الاتجاهات والحواس المفضلة لدينا :

لكل منا الحاسة التى يفضلها فى العملية التى يدرك بها العالم المحيط به فهناك الأشخاص الذين يهتمون " بالصور " ، أى أنهم يدركون مايحيط بهم بواسطة الحاسة البصرية ، وهناك من يهتمون " بالأصوات " ، أى أنهم يستخدمون حاستهم السمعية أكثر من الحواس الأخرى ، كما يوجد أيضا

من يهتمون " بالكلمة " ، وبطريقة الوصف بالكلمات فمثلا : بالنسبة لذكريات الطفولة فهى إما أن تكون مجموعة من الصور والمشاهد التى تتوالى أمامنا كشريط سينيمائى وإما أن تكون مجموعة من الكلمات والجمل التى كان آباؤنا يقولونها لنا ، لذلك لابد أن نعرف أنفسنا جيدا ونعرف ميولنا الحسية (بصرية .. سمعية .. الخ) ، حتى نركز على نقط القوة لدينا ، لكن ذلك لايعنى أننا سوف نهمل المجالات الحسية الأخرى بل سوف نستخدمها أيضا لكن في دائرة أضيق .

ثالثا : البحث عن الذكريات واستدعاؤها .

إننا نقضى معظم وقتنا فى التذكر ليس فقط عندما نحلم أو نطلق العنان لخيالنا وينشط كل مابداخلنا من صور وذكريات ، بل إن كل حركة نقوم بها تحتوى على شئ قد تعلمناه وتقدم لنا ذاكرتنا طريقة استخدام أى تذكرنا لا شعوريا بطريقة استخدامه ، لكن ... عندما نريد تذكر اسم أو رقم أو نص أو معلومة فإن ذلك يبدو أكثر صعوبة ، وفى الحقيقه أنه عندما يتعلق الأمر بالذكريات التلقائية فإن الترابطات التى يتم بها هذا الاستدعاء التلقائى ، هذه الترابطات تتم بطريقة أوتوماتيكية .. لاشعورية فى حين أن التذكر الإرادى - أى عندما نريد أن نتذكر شيئا ما - يستلزم جهدا حقيقيا ذلك أن ترابطا واحدا لايكفى لاستدعاء ذكرى من الذكريات خاصة إذا كانت هذه الذكرى معقدة وليست بسيطة ، وهذا البحث عن الذكريات يمكن أن نشبهه بالعمل الذي يقوم به عالم الآثار عندما يحفر فى الأرض وينقب فيها حتى يعثر على قطعة من الفخار وحينئذ يتساءل :

ترى هل هى جزء من " زهرية " ؟ أم جزء من تمثال ؟ ويستمر فى الحفر حتى يعثر على قطعة ثانية وثالثة .. وهكذا حتى يتمكن فى النهاية من إعادة تكوين الزهرية أو التمثال ، وذلك مايحدث أيضا فى عملية التذكر فاستدعاء

فكرة أو صورة سرعان مايشد وراء فكرة أخرى أو صورة أخرى وفى كل مرة نقترب مما نبحث عنه حتى تجئ اللحظة التى تكتمل فيها الذكرى المنشودة وتطفو على السطح أي تظهر فى " الوعى " ، بعد أن كانت مختبئة فى العمق .. فى داخل الذاكرة .

وتتدخل بعض العوامل فى عملية استدعاء الذكريات وهى :

* الانفعال:

لدى كل منا من الذكريات مايسهل استدعاؤها ، بل إننا نتذكرأيضا اللحظة المحددة التى تم فيها تسجيل هذه الذكريات فى مخنا ، إنها الذكريات التى نصفها بقولنا : لن أنسى ذلك أبدا !!.

ترى من أين يجئ هذا اليقين ؟ إنها تجربة شائعة نمر بها جميعا : فالأحداث التى نعيشها بانفعال شديد (حزن أو فرح مثلا) ، وكذلك الصدمات العنيفه تحفر وتؤثر فينا .

ويصبح من الطبيعى أن نحب دائما أن نتكلم عنه ونفكر فيها من جديد وفى كل مرة تُحفر بداخلنا أكثر وأكثر ، إن الانفعال حتى لو كان بسيطا فهو يساعد على تثبيت الذكرى ويسهل عمل المراحل المختلفة للذاكرة وبالتالى يساعد على سرعة التذكر ، أما الانفعال الشديد فهو يعمق الذكرى ويحفرها بداخلنا بطريقة لاتمحى أبدا مع مرور الزمن .

ونحن نلاحظ ذلك منذ البداية أى بدءا بالذاكرة الفورية : فنحن نرى ما يهمنا .. أو مانخاف منه .. أو مانحبه .. والاهتمام أو الخوف أو الحب كلها حالات انفعالية ، غياب عنصر الانفعال ماهو إلا مايسمى بعدم الاكتراث والحياد التام ، كما أن الشئ الجديد يسهل ملاحظته وإدراكه لأن كل ماهو جديد ينادينا ويخرجنا من حالة عدم الأكتراث الكئيب .

كل ذلك يعنى أن أى نوع من أنواع الانفعال البسيط مثل الأهتمام بما

يحدث حولنا والانتباه إلى ماننظر إليه أو نسمعه ، وحب الاستطلاع والرغبة في توسيع المعرفة أو في الحفظ والتذكر كل ذلك يفتح أمام المخ الأبواب التي تصله بالشئ الذي يثير اهتمامنا ، بمعنى أننا نصبح أكثر استعدادا للقيام بعملية الإدراك كما يجب ويساعدنا على التركيز .

إن ميكانيزم الانفعال يدل على أن الخلايا العصبية تمر بحالة نشاط وتكرار أوتوماتيكي لوظائفها ، وعندما نردد ونكرر جملة مثلا بطريقة إرادية فنحن نرغم الخلايا العصبية على العمل وعلى التكرار ، لكننا في حالة وجود عنصر الانفعال لسنا في حاجة لتدخل الإرادة ذلك أن عملية التكرار تتم حينئذ وحدها بطريقة آلية .

*** النسيان :**

لو أنك تعلمت اللغة الانجليزية في الصغر ونسيتها تماما ، كما تعتقد - ثم .. عندما بلغت الأربعين من العمر التحقت بإحدى المدارس التي تعلم اللغه الإنجليزية لكبار السن من المبتدئين ، فسوف تكتشف بكل تأكيد أن بعد أسبوعين أو ثلاثة ، تكتشف أن زملاءك مازالوا يتعثرون في البداية بينما تستطيع أنت أن تتخطى مرحلتين أو أكثر في الدراسة ، وذلك مايحدث أيضا بالنسبة لتعلم الحركات أو الإشارات .. الخ ..

لاتبتئس عندما تكتشف أنك تنسى معظم الأشياء التي رأيتها أو سمعتها أو فعلتها أثناء يومك ، إن الحياة لابد أن تصبح غير محتمله لو أننا تذكرنا كل صغيرة وكبيرة ! ولحسن الحظ أن المخ يتمتع بما يشبه " المصفاه " بالنسبة لمختلف المستويات في عملية التسجيل التي تقوم بها الذاكرة ، إذ يبدأ عمل هذه المصفاة منذ مرحلة الإدراك :

فنحن لاندرك بالفعل إلا القليل مما يحيط بنا ، بل إن الذكريات الفورية وحتى الذكريات التي تسجل للمدى القصير يمكن أن تختفي تماما قبل أن

يحل موعد نومنا .

لكن .. في الحقيقة نحن لاننسى كل شئ كما نعتقد أحيانا إذ لاتوجد عملية هدم ذاتية وتلقائية للذكريات كما لاتوجد أيضا عملية اختفاء تام لهذه الذكريات بسبب مرور السنين الطويلة وذلك لأن النسيان ماهو إلا عملية نشطة وإيجابية من العمليات التي يقوم بها المخ .

ومن بين وظائف هذا المخ عملية التذكر وعملية النسيان وهي وظائف لانشعر بعملها تماما كما لا نشعر بعمل الكبد أو الكلى ، وفي استطاعتنا مساعدة هذه الخلايا لتقوية ذاكرتنا كما أنه من الضروري أن نثق في قدرتها علي الأخص وندعها تعمل علي أحسن وجه وفي الاتجاه الذي نريده .

وقد أثبتت إحدى التجارب نوعية العمل المستقل الذى تقوم به خلايا الذاكرة دون تدخل من الإرادة : فقد تم تحفيظ كشف به مجموعة من الكلمات لفريق من الأشخاص ، وبعد مرور ثلاثة أيام استطاع هؤلاء الأشخاص تذكر ٧٥٪ من الكلمات التي حفظوها .

وبعد مرور يومين آخرين استطاع نفس الأشخاص تذكر مابين ٨٠٪ و٨٢٪ من نفس الكلمات وذلك دون أن يكرروا عملية الحفظ مرة ثانية بمعنى إنه بعد خمسة أيام من الحفظ كان التذكر أفضل مما كان عليه بعد ثلاثة أيام ! وذلك يدل على أن المخ لدى هؤلاء الأشخاص استمر يقوم ، بطريقة لاشعورية ، بعملية ربط هذه الكلمات المحفوظة بذكريات سابقة ... بكلمات أو بصور أو ... الخ ، وبعد مرور خمسة أيام أصبحت هذه الترابطات أكثر ثراء مما كانت عليه بعد ثلاثة أيام وبالتالي فإن عملية التذكر كانت بعد خمسة أيام ، أفضل مما كانت عليه بعد ثلاثة أيام .. وظاهرة النسيان تخضع لعمليتين ميكانيكيتين ! .. عملية التداخل وعملية التشويه .

* عملية التداخل : وهو نوعان .

أ - التداخل في الماضي :

عندما يحفظ الشخص شيئا ما ثم يقوم بعد ذلك مباشرة بحفظ شئ آخر فإن هذا الأخير يمحو ماتم حفظه من قبل ، تلك هي عملية التداخل فى الماضى .

ب - التداخل فى الحاضر :

ويحدث العكس أيضا عندما نريد حفظ شئ ما فإن ماحفظناه من قبل يقوم بطرد مانحاول حفظه ويحتل مكانه ، وتلك هي عملية التداخل في الحاضر .

وتوجد أمثلة كثيرة على هذه العمليات :

١ ـ عندما تقوم الأم مثلا بتحفيظ ابنتها الصغيرة إحدي قصائد الشعر ثم تساعد بعد ذلك فى حفظ جدول الضرب مثلا فإنها تكتشف حينئذ أن القصيدة التى حفظتها الصغيرة قد تبخرت (عملية تداخل فى الماضى) .

٢ ـ لو أنك تجيد اللغة الأنجليزية مثلا ثم تقرر أن تتعلم اللغة الأسبانية وتحاول حفظ بعض الكلمات الجديدة لكنك تفشل وكلما حاولت حفظها من جديد فسوف تجد أن الكلمات الإنجليزية هي التي تتذكرها فقط (إنه التداخل فى الحاضر) .

لكن لاتقلق ، فعملية التداخل ليست سوى عملية من عمليات التنظيف التى تهدف إلى تجنب ازدحام عقلنا بأكثر مما يجب .

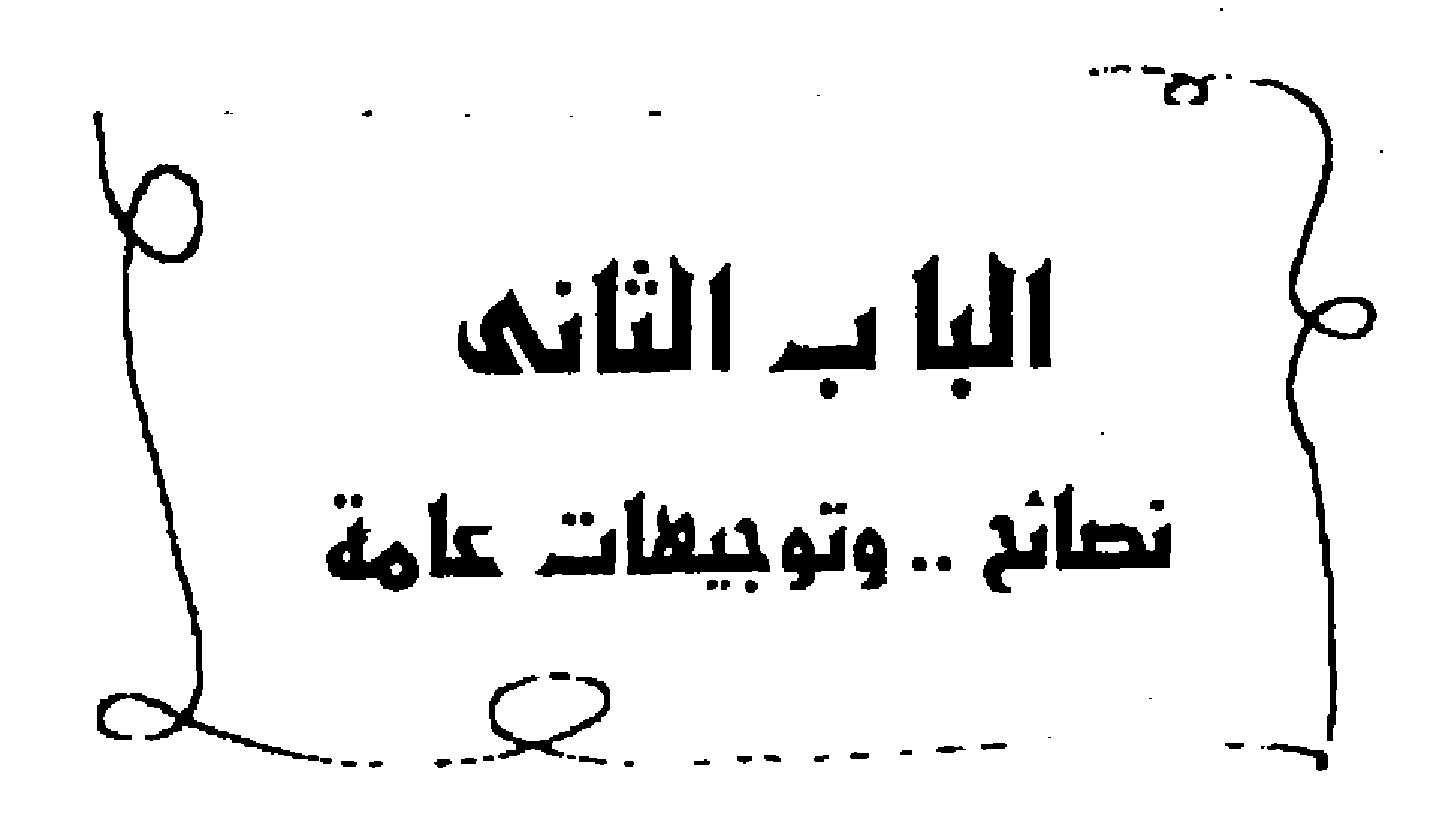
* عملية التشويه :

وهى عملية لاشعورية وينتج عنها تغيير طفيف فى شكل وحجم ولون ذكرياتنا الماضية ولقد مررنا جميعا تقريبا بتجربة العودة إلى المكان الذى

نشأنا فيه وقضينا فيه طفولتنا أو إلى المدرسة التى تعلمنا فيها واكتشفنا كيف أن كل شئ يبدو لنا حينئذ (أى في العودة) ، أصغر وأخفت ضوءا من الصورة أى من الذكرى التي كنا نحتفظ بها في ذاكرتنا .

أما أقوال الشهود المتناقضة والمتعلقة بحادث ما أو بجريمة ما فإن هذه الأقوال المتناقضة تؤكد كيف أن ذاكرتنا تخوننا فى بعض الأحيان ، وعمليات التشويه هذه لاتحدث بالصدفة البحتة بل إنها تخضع لبعض القواعد التى بدأ العلماء فى اكتشافها الآن مما سوف يساعدنا على القضاء على هذه العملية .





الباب الثانى

نصائح .. وتوجيهات عامة

إن الذاكرة القوية والمتميزة هى التى تؤدى عملها بطريقة آلية لأنها قد تلقت تدريبا جيدا وتعرف مايجب عليها عمله ، والمستوى المثالى والنموذجى يتحقق عندما نستطيع أن نضع ثقتنا تماما فى مقدرة ذاكرتنا ونتركها تعمل أثناء الحياة اليومية ، أما عندما نحتاج لحفظ شئ مابدقه وتذكره فيما بعد فيكفى أن نقرر ذلك وسوف تقوم الذاكرة بعملها فى الحال وكما يجب ، ولكى تصل ذاكرتنا إلى هذا المستوى المتميز فمن الضرورى القيام ببعض التمرينات لمدة معينة وتختلف هذه المدة من شخص لآخر ، لكن ذلك ليس كافيا ولابد أن يكون لنا أيضا مفهوم للحياة وموقف محدد تجاه كل مايحيط بنا .

ترى هل يعرف كل منا أن هناك ثلاثة أنواع تقريبا من البشر ؟

* النوع الأول :

وهو الأشخاص الذين لايعرفون شيئا ولايشعرون بشئ مما يدور حولهم ، فهم لايرون ولايسمعون شيئا مما يحيط بهم لأنهم لايهتمون بشئ .

* النوع الثانى :

وهو النوع الذى يشبه المخبرين مثل " شرلوك هولمز " ، فعندما يهتمون بشئ ما فهم يعرفون أدق التفاصيل المتعلقة بهذا الشئ الذي يثير اهتمامهم

كما أن لديهم قوة ملاحظة متميزة يمارسونها فى المجال الذى يهتمون به فقط لكنهم يجهلون كل مايتعلق بالمجالات الأخرى .. فهى لاتثير اهتمامهم في شئ .

* النوع الثالث :

وأخيرا هناك من هم دائما على علم بكل شئ : إنهم يستطيعون التحدث عن كل شئ .. عن آخر فيلم مثله الممثل الشهير .. ويرددون أحدث الأغنيات وأحدث الأخبارالسياسية أو العلمية والأدبية ويلاحظون كل ماهو جديد فى المحلات ويستطيعون وصف أحدث أنواع الثلاجات مثلا .. الخ ..

ولايجب أن نتصور أن لديهم وقتا أكثر مما لدي الآخرين لكن .. ترى ماذا يفعلون ؟ إنهم ببساطة يهتمون بكل مظاهر الحياة المحيطة بهم .. إنهم أكثر نشاطا وأكثر حيوية وحب استطلاع من الآخرين ..

ولكى تتمتع بذاكرة قوية ومتميزة لابد أن تنتمى إلى الفئة الثالثة من البشر ، فلكي يتم التسجيل على أحسن وجه فى الذاكرة لابد أن نلاحظ الأشياء وندركها جيدا أى لابد أن ننظر ونستمع باهتمام ونفكر فيما نسمع وفيما نرى بمعنى أن نقوم بعمليات ترابط سريعة ونشطة وبمعنى آخر لاتكن سلبيا أمام مايحدث من حولك بل كن مثل تلك الشخصية اليونانية الأسطورية التى كان لها أعين كثيرة حول كل رأسها .. فكانت تنظر باهتمام ونهم أمامهم وخلفها وحولها ..

وإذا كنت تشعر وتعتقد أنك لست من هذا النوع الأخير فعليك باتخاذ قرار شجاع وهو أن تحاول أن تغير من نفسك فالإنسان ليس جمادا بل هو قابل للتغيير والتطور وعليك أن تتحلى بنفس الإصرار والمثابرة التي يتميز بها الشخص الرياضى الذي يدرب عضلاته باستمرار .. وسوف تتمكن في النهاية من تغيير طريقتك ومفهومك فى الحياة .

وللوصول إلى هذا الهدف لابد من اتباع المبادئ الآتية والتفكير فيها أثناء الحياة اليومية وذلك ليس صعبا خاصة أننا لانطلب منك ذلك مدى الحياة بل لفترة محددة وحتى تبدأ فى اكتشاف – يوما بعد يوم - أنك قد أحرزت تقدما فى هذا المجال والإحساس بالتقدم فى مجال من المجالات يحقق لنا متعة وسعادة لامثيل لها وهذه المبادئ التى يجب اتباعها هى :

١- المرونة :

ونعنى بها بالتأكيد المرونة الفكرية وحتى لانترك لعقلنا الفرصة ليتجمد ويتحجر داخل إطار من الأفكار المسبقة والثابتة ، وحذار ! فهذا الجمود يحدث مع تقدم السن :

مثلا : عندما يصل الإنسان إلي سن النضج ويصبح من الكبار فإنه يتمسك بشدة بأفكاره وذوقه وذلك على عكس الأطفال والمراهقين فهم أكثر مرونة ويمكن زحزحتهم وإقناعهم بسهولة لو أننا حاولنا ذلك معهم بذكاء وحب ، لكن الشخص الناضج يعرف جيدا مايحب ومالا يحب ويتمسك به وذلك ضرورى بدون شك لأنه علامة على تميز الشخصية لكنه فى نفس الوقت يمكن أن يدفع بالشخص الى الاهتمام فقط بما تعود عليه وعدم الاهتمام بأى شئ آخر حتى أنه يصبح في النهاية عبدا لماتعود عليه فلا يلاحظ أو يدرك ماينظر إليه أوحتى مايأكله .. الخ .. وهذه القصة الطريفة تؤكد ماذكرناه :

إنها قصة ذلك الزبون الذي تعود أن يتناول طعامه كل يوم فى نفس المطعم وبعد أن يطلب مايريد كان يضيف دائما وهو يخاطب الجرسون :

ولاتنسى .. الشاى المعطر ! "

وفى أحد الأيام أخطأ الجرسون وقدم للزبون نوعا آخر من الشاى ،

وعندما تنبه الجرسون لما فعله أصابه الفزع ، وذلك أن هذا الزبون كان يعتبر من الذواقة ويعرف جيدا جميع أنواع الشاى لكن ... وهنا كانت المفاجأة : لم يلاحظ الزبون الذواقه فارق الطعم ، لقد وقع فى الفخ ، فخ " العادات " ، التى تتمكن من الإنسان حتى تقوده فى النهاية إلي عدم ملاحظة شئ جديد بما فى ذلك مايجب أو مالا يجب ! نستخلص من ذلك أننا يجب أن نهتم بكل مايحيط بنا ونلاحظ كل مايمكن ملاحظته ..

لكن .. هل يعنى ذلك أن لايكون لنا ذوقنا الخاص ؟ كلا بالطبع .. فلابد أن يكون لكل منا ذوقه الخاص أى مايحبه ويفضله ومالايحبه ، لكن .. ذلك لايمنع من أن نحاول من وقت لآخر أن نتعرف على شئ جديد ونتذوقه ونحبه مثلا : هل أنت تحب البحر والسباحة ؟ عظيم ! لكن الريف أيضا جميل وكذلك المناطق الجبلية .. وهل تعشق السينما ؟ عظيم أيضا .. لكن المسرح له سحر خاص ... وكذلك القراءة .. جرب .. ربما يعجبك شئ جديد تضيفه إلي ماتحب وتفضل وتوسع من دائرة اهتماماتك .

مثل آخر لما يمكن أن يقع فيه الشخص الناضج : إنه يعتقد دائما أنه يعرف مسبقا ماسوف يحدث أو ماسيراه أو يسمعه فى ظرف معين فقد رأى ذلك من قبل ومرو بنفس التجربة وبالطبع إنه مع تقدم السن يزداد عدد التجارب التى يمر بها الإنسان فى حياته لكن من المؤكد أن ذلك لايعنى أن ماسوف يحدث سيكون صورة طبق الأصل لماحدث منذ عشرات السنين ! بالطبع أن التجارب تفيدنا وتجنبنا الوقوع في الأخطاء لكن ذلك لايعنى أن نكف عن الأهتمام بما يحدث حولنا بل علي العكس .. ذلك أن مايحدث الآن أمامنا لايمكن أن يكون تكرار مطابقا تماما لماحدث من قبل . (وكما يقال بحق فإن التاريخ لايكرر نفسه أبدا) ، ونحن أنفسنا نتغير كل يوم .. وربما دون أن ندرى !

ترى هل لاحظت أن كبار العلماء يبدون أحيانا فى منتهي السذاجة ؟ ذلك لأنهم لايعرفون مسبقا نتيجة مايرونه أمامهم أو يسمعونه ، إنهم مقتنعون بذلك ولهذا السبب نراهم ينظرون إلي كل شئ باهتمام كبير ويستمعون لكل شئ ويلاحظون كل شئ تماما كما يفعل الأطفال ، إنهم يتمتعون بحب استطلاع دائم ولذلك فهم يتعلمون باستمرار ويكتشفون .. ويخترعون ..

هناك نوع آخر من الجمود وهو عدم التسامح وهو الذى يحبس الكبار فى زنزانتهم ويغلق أمامهم كل النوافذ المطلة على العالم المحيط بهم ، مثلا : عندما يرفض الكبار الاستماع إلى الموسيقى الخفيفة لأنهم لايحبونها ... وعندما يرفضون تذوق الطعام الصيني .. أو يرفضون اليسار أو اليمين .. ان عدم التسامح هو رفض الاهتمام بعالم أوسع وأكثر ثراء .

والطفل لايعرف بطريقة تلقائية ، لايعرف عدم التسامح هذا .. إن كل شئ بالنسبة له يستحق أن ينظر إليه ويتأمله ويستمع إليه .. وهكذا يتعلم ويعرف أكثر وأكثر ، لماذا إذن لانفعل مثل الأطفال ؟ لأننا فقدنا هذه المرونة التي تسمح لنا بالاهتمام بكل شئ .. لكن لامكان لليأس .. ويمكن استرداد هذه المرونة الفكرية إذا قمنا ببعض التدريبات .

٢ ـ " اصنعها بنفسك " :

وهى العبارة الشائعة التى نراها مكتوبة في المحلات التى تبيع بعض اللعب أو الأجهزة على شكل قطع منفصلة وتطلب – على الطريقة الأمريكية – ممن يشتريها أن يقوم بصنعها بنفسه ، وسوف نتساءل ترى ماصلة هذاالشعار بالذاكرة ؟ هل الأشخاص الذين يهوون صنع أو تركيب بعض الأشياء بأنفسهم يتمتعون بذاكرة أقوى من ذاكرة الآخرين ؟ بدون شك ، فالأشخاص الذين يستمرون فى صنع بعض الأشياء بأيديهم بعد أن يتخطوا

سن الخمسين يحتفظون بذاكرة أقوى من ذاكرة من يتلذذون بالتكاسل ويعتبرون أن من حقهم عدم القيام بعمل أى مجهود بأنفسهم بعد أن وصلوا إلى هذه السن والسبب بسيط ! إذ لابد من المحافظة على أن يظل ميكانيزم المخ يعمل وفى حالة نشاط دائم بصرف النظر عن السن وحتى يستمر فى القيام بتسجيلات جديدة في الذاكرة ، ونحن نلاحظ أن أحد اتجاهات مجتمعنا الحديث الآن هو الحصول على كل شئ جاهزا " و " ناضجا " ، وأحيانا شبه " مهضوم " ! إنها الأطباق الجاهزة والمعلومات الجاهزة التى تقدمها لنا أجهزة الإعلام ، وبدون شك إن ذلك يوفر لنا الكثير من الوقت لكنه يعطل جزءا هاما من نشاط المخ وهو الجزء الذى يجعلنا نبتكر مثلا طبقا جديدا أو نسأل ونبحث ونتحرى عن معلومة ما .. ولقد أثبت العلماء أن تعطيل نشاط المخ يتسبب فى سرعة ضعف وفناء الخلايا العصبية ، ومن هنا تأتى أهمية هذا الشعار العظيم « اصنعها بنفسك » ، أى أصنع الأشياء بيديك وليس بالآلة ودع رأسك يعمل ويفكر ..

٣ - حب الاستطلاع الرائع : إنه المبدأ الثالث

ما ان تنتهى مرحلة المراهقة حتى يتلاشى حب الاستطلاع شيئا فشيئا عند الشخص الناضج ويصبح من الصعب استعادة الرغبة فى معرفة كل شئ ، تلك الرغبة التى يتمتع بها الأطفال والتى يعبرون عنها بأسئلتهم التى لاتنتهى ، وفى الحقيقة فإن عملية البحث للحصول على معلومة مايستلزم جهدا ، ونحن جميعا نميل إلى عدم بذل الجهد ونحب الحصول على كل شئ بأقل جهد ممكن حتى أن الرغبة الطبيعيه فى المعرفة تتلاشى شيئا فشيئا من داخلنا ، وبدون شك أن معظمها يحصل على المعلومات اليومية من خلال وسائل الإعلام المختلفة وفى النهاية يصبح الحصول الأوتوماتيكى على هذه المعلومات ، يصبح عادة مثل كل العادات ، كما أن الشخص الناضج الذى

تقدمت به السن يعتقد أن حب الاستطلاع والتساؤل ربما يقلل من شأنه أمام الآخرين نظرا لأن الاعتقاد الخاطئ والسائد هو أن حب الاستطلاع يرتبط بالجهل وهذا الاعتقاد ليس سوى الجهل بعينه ، وكما سبق أن ذكرنا من قبل فكلما اتسعت دائرة المعارف لدى العلماء كلما زاد حب الأستطلاع لديهم .

وحب الاستطلاع ماهو إلا الرغبة في المعرفة ، وأى رغبة تنتابنا تجعلنا أكثر حيوية وأكثر حماسا وبالتالى تجعل خلايانا العصبية فى حالة يقظة ونشاط دائم وهى الحالة المطلوبة لدفع الذاكرة إلى العمل المتميز .

لذلك علينا أن نعود أنفسنا على التساؤل دائماً : لماذا ؟ وكيف ؟ وكذلك على البحث والتنقيب فى ذاكرتنا حتى نتجنب الوقوع فى هوّة الحياة الآلية ، كما علينا أيضا تجنب بل محاربة الوسائل السهلة التى تجمد الذاكرة مثل استخدام " المفكرة " ، الصغيرة التى تعودنا أن نسجل فيها كل ماسوف نفعله أو نشتريه ، والسؤال هو : هل تخاف من النسيان ؟ إذن فاجبر نفسك على عدم النسيان وتعلم كيف تتذكر !.

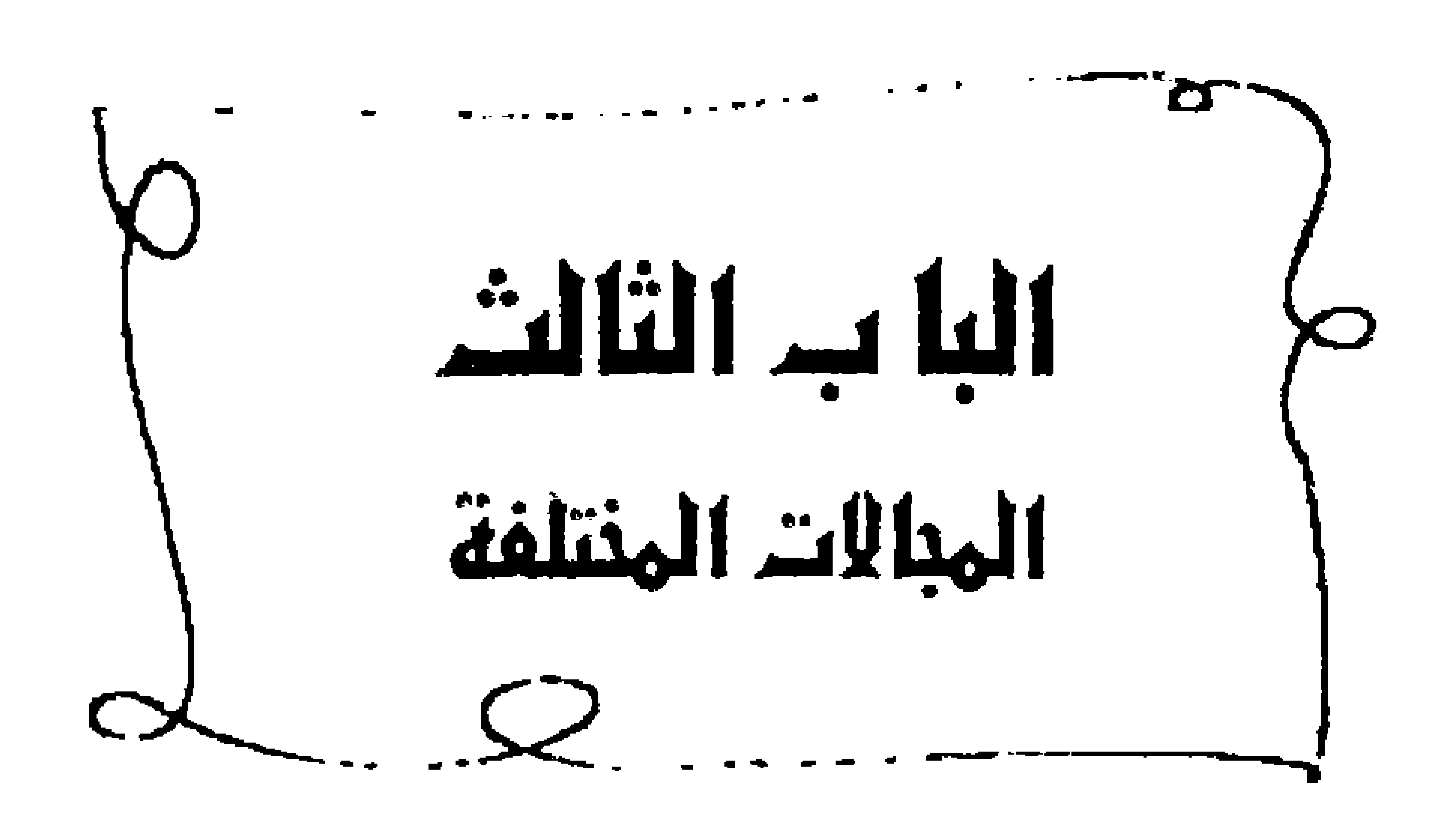
وهذا الكتاب يقدم لك الوسائل المتعددة وهى تمرينات وألعاب تقوم بها مع نفسك وتساعدك على تعود التسجيل فى ذاكرتك وليس فى المفكرة الصغيرة .

٤ ـ لنكن مثل الصياد البارع :

إنها آخر التوجيهات ونلخص ماسبق ذكره : علينا بطرد كل مايمكن أن يدعونا ويدفعنا إلى الكسل والجمود الفكرى مثل وسائل الراحة اليومية والصغيرة أو السلوك الذى يدفعنا إلي عدم الاهتمام بشئ سوى العمل ، أو الأفكار التى تقدم إلينا بالكامل وتدعونا لعدم التفكير والابتكار ، فلنكن مثل الصياد البارع المتيقظ دائما للقضاء على مايسبب لنا الجمود الفكرى

ويغرقنا فى بحر من عدم الاهتمام واللامبالاة أى فى أعماق الحياة الأتوماتيكية .

علينا أن نعود أنفسنا من جديد على التساؤل دائما .. حتى أمام مايبدو لنا بديهيا ، وأمام هذه التساؤلات ربما لانجد جوابا فى بعض الأحيان وهو سبب جاد يدفعنا أن نستمر في البحث والتنقيب حتى نعثر على الجواب الذى يرضينا .



الباب الثالث

المجالات المختلفة

كما سبق أن ذكرنا فإن عمليات الترابط تعتبر من أهم العمليات التى تقوم بها الذاكرة لتسجيل وتثبيت ماهو جديد أى بربطه بالأشياء المسجلة من قبل فى الذاكرة ، وتتم عمليات الترابط هذه بسهولة ، كلما كانت الأشياء الجديدة التى يراد ربطها بما فى داخل الذاكرة ، كلما كانت هذه الأشياء قد تم ملاحظتها وإدراكها على أفضل وجه وبكل تفاصيلها ، هذه التفاصيل التى تشبه الشناكل التى تسمح للأشياء بالتعلق فى الذاكرة وبالتالى تسهل عملية استدعائها أى تذكرها .

ولو أننا تأملنا عازف الكمان لرأيناه يضع أصابعه فى الأماكن الصحيحة ويحركها بطريقة آلية ويعزف أجمل الألحان دون أن يفكر فى الحركات التى يقوم بها ، وهذه الطريقة الآلية هى التى يجب أن تكتسبها ذاكرتنا أى يجب أن نتمكن عندما نريد وفى أى ظروف ، من ملاحظة وإدراك أقصى مايمكن إدراكه مما يدور حولنا أو مما نقرأ أو نسمع أو نرى ولكي نصل إلى هذا المستوى فنحن نقترح عليك مجموعة من التمرينات الممتعة والتى يجب القيام بها كما لو كانت شيئا مسليا إذ أن الإحساس بالاستمتاع يضع المخ فى حالة يقظة شديدة وينشط العمليات التى يقوم بها ..

ونحن نعرف جميعا أن كل شخص منا له مجاله الخاص بالنسبة لعملية الإدراك وهو المجال الذى يفضله عن المجالات الأخرى بطريقة تلقائية :

– هناك الأشخاص الذين يهتمون بالمجال البصرى أى أن كل شئ بالنسبة لهم يُترجم إلى صور فمثلا لو فرض وذكرنا أمامهم اسم السيد / سرحان فإنهم يتصورون فى الحال شخصا يمشى أو يجلس وهو شارد ! أما اسم السيدة / نجمة فيثير فى خيالهم صورة السماء وبها نجم يبرق ! أما إذا ذكرنا أمامهم الارقام ٦٠٠٤٠٠٢ فهم يرون فى الحال أمامهم صورة سلم يصعد إلى أعلا .. أما الأرقام ٢٠٠٤٠٠٦ فتصور لهم السلم وهو ينحدر .

– وهناك الأشخاص " السمعيون " ، الذين إذا تحدثوا مثلا عن الأجازة الصيفية الماضية فهم يبدأون بتذكر صوت الأمواج أو غناء العصافير أو صفارة البواخر وهى تقترب من الميناء .. الخ .

– هناك من يستخدمون الكلمات والجمل ليصفوا أو يقصوا كل ما يلاحظونه فمثلا : كى يصفوا إحدى اللوحات التى أعجبتهم فإنهم لن يركزوا على الأشكال أو الألوان بل إنهم سوف يهتمون بالقصة التى أوحت لهم بها اللوحة !

اختبار لمعرفة المجال الذى تفضله ويدل على طريقتك الخاصة فى ادراك الأشياء:

* عليك بملاحظة نفسك جيدا لبضعة أيام بهدف اكتشاف المجال الذى تفضله ويهمك أكثر من المجالات الأخري أثناء عملية الإدراك ، اسأل نفسك مثلا بعد مشاهدة أحد الأفلام عما لفت نظرك : هل هو الحوار ؟ هل هى الموسيقى والأصوات ؟ أم الألوان وتعابير الوجوه ؟ حاول أيضا أن تكتشف مايثير انتباهك عندما تدخل أحد المحلات : هل هي الروائح ؟ أم الأصوات ؟ أم طريقة عرض البضائع ؟.

* وربما تكتشف أن كل حواسك تنتبه بنفس الدرجة أو أن أحد الحواس

أكثر نشاطا من الحواس الأخرى ، ومهما يكن الأمر فمن الضرورى تنشيط كل الحواس أثناء عملية الملاحظة والإدراك ، لكن لو اكتشفت أن أحد حواسك أكثر نشاطا ففى هذه الحالة عليك أن تسرع بتقويته وأستخدامه بالضرورة إذ أنه يعتبر إحدى ميزاتك الخاصة وذلك مع عدم أهمال بقية الحواس بل يجب تدريبها هى الأخرى .

* وأهم المجالات بالنسبة للإنسان هى :

أولا : المجال البصرى .

* نحن محوطون بأشياء كثيرة منوعة : أشخاص وأشكال وألوان وحركات وأصوات .. الخ .

كما أن لكل منا رؤية عامة لكل مايحيط بنا ، لكن لو أردنا أن نحتفظ بذكرى معينة فى لحظة محددة فلابد من الاهتمام بملاحظة عشرات التفاصيل أثناء هذه اللحظة المحددة .

وأعتقد أننا جميعا سوف نعتبر ذلك شيئا بديهيا لكنه في الحقيقة ليس بالسهولة التى نتصورها . فمثلا : يكفى أن نذكر التنوع والاختلاف الذي يجئ علي لسان الشهود سواء كان ذلك فى القصص البوليسية أو فى الواقع نفسه .

مثلا : يدلى أحد الشهود بأقواله فى حادث ماقائلا : لقد شاهدت امرأة سمراء تنطلق ناحية اليسار .. ويؤكد شاهد آخر لنفس الحادث قائلا : كلا .. بل كان رجلا قصيرا له ذقن .. ويعلن شاهد ثالث " لم أر أحدا يتجه ناحية اليسار بل شاهدت فتاة صغيرة تجرى ناحية اليمين ..

وفى الحقيقة فإن كلاً من الشهود الثلاثة سوف يقول لنفسه : آه ! لو كنت أعرف لدققت النظر ..

وهناك أشخاص ، لكنهم قليلون ، ينظرون حولهم جيدا ويرون ويلاحظون كل شئ دون القيام بأى مجهود وبطريقة أوتوماتيكية وهؤلاء الأشخاص هم الذين يتذكرون كل شئ جيدا لأنهم يتمتعون بذاكرة قوية ومتميزة ، ولكى نكتسب مثل هذه اللياقة لابد من القيام بتمرينات منظمة فى أحد المجالات الحسية ثم فى مجال ثانى بعد أن نكون قد اكتسبنا مهارة اوتوماتيكية فى المجال الأول وهكذا ...

* ألعاب وتمرينات للتدريب على أجادة النظر إلى الأشياء .

١ ـ فى مجال الألوان :

يجب العمل على اكتساب عادة ملاحظة الألوان المحيطة بنا حتى نتمكن من القيام بعملية الملاحظة هذه دون أن نفكر فيها أى نلاحظ بدقة وبطريقة لاشعورية .

*** التمرين :**

اختر لونا من الألوان وليكن اللون الأخضر مثلا وقرر أن يكون اليوم هو اليوم المخصص لملاحظة وإدراك كل ماهو أخضر فيما حولك ، ابدأ يومك بملاحظة ماهو أخضر اللون فى الحمام مثلا ثم فى المطبخ وأنت تتناول أفطارك ثم استمر في الاهتمام بملاحظة كل ماهو أخضر طوال اليوم ، انظر بانتظام إلى كل حائط وكل مائدة وكل كرسى وكل شخص ولاتنس السقف والأرضية ، وعندما تعثر على اللون الأخضر دقق جيدا فى الشئ الملون بالأخضر ، وعندما تخلو لنفسك بضعة دقائق أثناء اليوم استرجع فى خيالك جميع الأشياء الملونة الأخضر والتى سبق أن لاحظتها حولك

– عندما يأتى المساء امسك بالقلم والورقة وسجل فيها الأشياء التى رأيتها ملونة بالأخضر ثم عد هذه الأشياء واكتب عددها .

– فى اليوم التالى كرر مافعلته بالأمس بالنسبة لنفس اللون الأخضر وفى

نفس الأماكن (المنزل .. أو مكان العمل) ، وربما تكتشف أشياء جديدة خضراء اللون لم تلاحظها بالأمس ، وفى المساء من نفس اليوم عليك بتسجيل كل الأشياء الخضراء التى لاحظتها وقارنها بما سجلته بالأمس ثم عد هذه الأشياء وسجل ماتكون قد نسيته بالأمس (مثلا .. ربما تكون نسيت ان تذكر علبة البسكويت الصغيرة الخضراء التى كانت على مائدة المطبخ .. أو .. أو ...) ، ضع خطا تحت الأشياء التى نسيتها وعدها وسجل عددها .

– فى اليوم التالى لو وجدت أن عدد الأشياء التى نسيتها كبير فعلا فعليك بإعادة التجربة من جديد بالنسبة لنفس اللون الأخضر وفي نفس الأماكن ، أما إذا كنت راضيا عن النتيجة فاختر لونا آخر وليكن الأحمر مثلا وكرر نفس التجربة وفى كل مساء عليك بعد الأشياء الحمراء اللون التى تتذكرها وتسجلها .

– كرر نفس اللعبة بالنسبة لجميع الألوان مدة يومين أو ثلاثة لكل لون ثم استرح يومين بعد ذلك .

– عليك بممارسة هذه التمارين لمدة ستة أسابيع أو سبعة وبالنسبة لجميع الألوان الأخرى وراقب النتائج التى تحصل عليها فى كل مساء وسوف تكتشف أن قدرتك على الملاحظة قد قويت أى أن عدد الأشياء المنسية يقل من أسبوع لآخر وأن عدد الأشياء التى تتذكرها يتزايد يوما بعد يوم .

المهم ... لاتدّعى أن ليس لديك وقت للقيام بهذه التجارب ، إن عينيك يجب أن تتدرب وتتعود على ملاحظة الأشياء فى أقل من ثانية دون أن يتسبب ذلك فى تعطيل العمل الذى تقوم به ومهما كان نوع العمل الذى تؤديه فلابد أن لديك دائما بضع لحظات ترفع فيها عينيك وتنظر حولك ، إن الإنسان فى إمكانه أن ينظر حوله وهو يتكلم .. وهو يفكر ، أو وهو يستمع إلى من يحدثه

٢ـ في مجال الأشكال :

إن الأسابيع الطويلة التى قضيتها في ملاحظة الألوان وتذكرها لم تقو فقط من قدرتك على ملاحظة الألوان لكنها كونت لديك عادة النظر بإيجابية ودقة إلى كل ما يحيط بك ، لذلك فالتمرينات الآتية سوف تبدو لك أكثر سهولة علاوة على أنها تمرينات ضرورية ، ولكى تتذكر الأشكال فلابد من التعود أولا على ملاحظتها باهتمام خاصة وأن ملاحظة الألوان لاتكفى بل من الضرورى الاهتمام بالأشكال أيضا حتى تصبح عملية تسجيل وتثبيت الأشياء فى الذاكرة أكثر اكتمالا وبالتالى يتم تذكرها بدقة وسهولة ، ومن الأشكال .. المربع .. والمستطيل .. والمثلث .. والخط المستقيم .. والزاوية .. الخ .

*** التمرينات:**

* المستطيل : إنها نفس التجربة التى قمت بها بالنسبة للألوان أى أن عليك أن تلاحظ باهتمام أكبر عدد من الأشكال المستطيلة الموجودة حولك مثل الأبواب والنوافذ والجرائد .. الخ .. وفى المساء عليك بتسجيل نتائجك ومراقبتها كما فعلت تماما فيما سبق بالنسبة للألوان المختلفة .

* المربع : نفس التمرين وعليك بتكراره بالنسبة للأشكال الأخرى مثل الشكل المستدير والبيضاوى .. الخ .. وذلك لمدة يومين على التوالي وبالنسبة لآخر شكل من الأشكال التى تقوم بملاحظتها وتسجيلها ، بالنسبة لهذا الشكل الأخير سوف تكتشف أنك قد اكتسبت مهارة عالية وأنك لم تعد تنسى شيئا يذكر .

* عليك أن تتدرب أيضا على سرعة تقدير الطول بالنسبة للأشياء التى تنظر إليها : سجل أكبر عدد ممكن مثلا من الأشياء التى يتراوح طولها ، بالتقريب طبعا ، مابين ١٠ سم ومتر واحد .

وبدون شك فأنت لن تقوم بقياس شئ بواسطة المتر .. إنها مجرد عملية تقدير بالنظر ، ابدأ بالنظر جيداً إلى طول المتر وإلى طول ١٠سم وعليك أن تثق بعد ذلك في قدرتك على تقدير طول الأشياء التى ستلاحظها ، وفى اليوم الثانى سوف تكتشف أنك قد لاحظت عددا أكبر مما لاحظته فى اليوم الأول ، وإذا أعجبتك هذه اللعبة فيمكنك أن تستمر على الأقل حتى اليوم الثالث ذلك أن نشاط المخ الذى تتطلبه هذه اللعبة يعتبر أكثر أهمية من النشاط اللازم فى التدريبات السابقة ، إن عملية تقدير الطول هذه تنشط بشكل ملحوظ خلايا المخ والميكانيزم الذى تقوم به هذه الخلايا ، ونحن نعرف أن كل ماينشط المخ يعدنا للاستمتاع فيما بعد بالذاكرة القوية !.

إن كل هذه التمارين ليست سوى نوع من الألعاب التى تمارسها مع نفسك وبروح التنافس مع نفسك أيضا ولابد أنك سوف تشعر بالرضا الهائل عندما ترى بنفسك النتائج التى وصلت إليها وحققتها وسوف ترغب أيضا فى المزيد وفي تحدى قدراتك الظاهرية كما سيزداد حماسك ، ويمكنك أن تشرك بقية أفراد الأسرة فى هذه الألعاب مثلا في يوم ممطر والجميع يجلسون فى المنزل أو أثناء احدى الرحلات فى القطار وعليك أنت بأعطاء الإشارة ببدء اللعب قائلا : سوف نلاحظ كل ماهو أخضر مثلا فيما يحيط بنا وذلك لمدة ثلاث دقائق ثم يقوم كل منا بتسجيل كل الأشياء التى لاحظها والملونه باللون الأخضر وذلك من الذاكرة.أى بدون النظر الى الأشياء من جديد والفائز هو من سيتذكر ويسجل أكبر عدد وسوف يحصل على قطعة من الحلوى أو سوف يصفق له الجميع ، إنها لعبة مسلية ويمكن ممارستها للأشكال والأحجام ..

٣ - ملاحظة الأشخاص :

وهنا لابد من الملاحظة المنظمة لأكبر عدد من التفاصيل المتعلقة بالأشخاص الذين تقوم بالنظر إليهم ، لقد أكسبتك التمارين السابقة المقدرة

على ملاحظة الأشياء الأكثر تعقيدا من الألوان أو الأشكال أى الأنسان ، لكن لابد من اتباع خطه محددة أثناء عملية ملاحظة الأشخاص كما أن اتباع هذه الخطة يجب أن يتحول إلى عادة بالنسبة لك ، وهذه الخطة لابد أيضا من تسجيلها حتى تحفظها وتتذكرها .

مثلا لتكن الخطة كما يلى (ويمكن تغييرها بالطبع حسب الرغبة) :

* ابدأ أولا بالنظر باهتمام إلى الهيكل العام للشخص : طويل – قصير – سمين – رشيق – منحنى القامة ... الخ .

* تأتى الملابس بعد ذلك : الشكل – اللون – نوع القماش .. الخ .

* وأخيرا يأتى الأصعب وهو الوجه :

* الشعر .. لونه .. نوعه .. ناعم .. مجعد .

* البشرة .. لونها .. التجاعيد .. أثار الجروح .

* الجبين .. عالى .. عريض .. ضيق .

* العينان .. اللون .. الحواجب .. الرموش .. الجفون .

* الأنف .. قصير .. دقيق .. ضخم ..

* الفم .. واسع .. صغير .. الشفايف رقيقة .. غليظة .. لونها .. حركاتها .

* الذقن .. مدبب .. مربع ..

* الخدود .. مستديرة .. بارزة .. ملونة .. باهتة .. مهدلة .

عليك بحفظ خطوات الخطة ثم البدء فى التدريب .

التمرين:

* فى اليوم الأول سوف تقوم بملاحظة شخصين غريبين عنك وذلك دون

أن يشعرا ، وفى المساء عليك بتسجيل كل التفاصيل المتعلقة بهذين الشخصين طبقا للخطة المحددة ، ولو اكتشفت أنك قد نسيت ملاحظة الفم مثلا أو الذقن وكانت لديك الفرصة لرؤية نفس الشخصين فى اليوم التالى فعليك بتسجيل مانسيته .

* وحسب النتائج التى تحصل عليها كرر التمرين فى اليوم التالى إما مع شخصين آخرين أو مع ثلاثة أشخاص فى حالة نتائج جيدة وعدم نسيان أى شئ .

* لاحظ بعد ذلك ثلاثة أشخاص لمدة يومين أو ثلاثة .. ثم أربعة أشخاص وفى المساء لو أنك استطعت تذكر كل شئ يتعلق بالأشخاص الأربعة ففى هذه الحالة تكون قد اكتسبت عندئذ قدرات جديدة ولياقة جديدة .

والآن هاأنت قد تعلمت كيف تجيد ملاحظة كل مايحيط بك فقد تعودت أن تتبع طريقة منظمة فى مجال الملاحظة البصرية ، لكن حذار ! يجب عليك أن تستمر فى تنمية هذه القدرات وهذا الفن ! ولم يعد من الضرورى الآن أن تسجل نتائج ملاحظاتك بل استمر فى ممارسة هذه التمرينات فى أوقات فراغك فى أى مجال من المجالات السابق ذكرها والتى تختارها حسب رغبتك مثلا :

أثناء انتظارك لأحد أصدقائك أو أثناء إحدى الرحلات داخل القطار أو الأتوبيس ، ولاتنسى أن هذه التمارين ماهى إلا ألعاب تمارسها مع نفسك مثل الكلمات المتقاطعة لكنها ألعاب لم تعد تستلزم وجود ورقة وقلم .

ثانيا : المجال السمعى .

بالنسبة لمعظم الحيوانات تعتبر حاسة الشم المنبع الرئيسى للمعلومات ، أما بالنسبة للإنسان فإن اتصاله بالعالم الخارجى يتم بواسطة حاستين

رئيسيتين هما . حاسة السمع وحاسة البصر . وعندما نتعلم كيف نجيد النظر إلى الأشياء وكيف نجيد الاستماع إلى الأصوات فذلك يعنى أننا قد تعلمنا فى نفس الوقت كيف نسجل ونحفظ الأشياء داخل ذاكرتنا .

ولكى نتعلم كيف نقوى قدراتنا فسوف نستخدم نفس الطريقة التى استخدمناها فى تعلم إجادة النظر إلى الأشياء .

تمرينات وألعاب للتدريب على اجادة الاستماع إلى الأصوات :

التمرين الأول : الاستماع إلى الأصوات .

* ابدأ من لحظة استيقاظك من النوم فى الصباح ، ماهى الأصوات التى تسمعها فى الدقائق الأولى عند مغادرتك لسريرك ؟ انتبه جيدا إلى كل الأصوات التى تسمعها من حولك فى هذه اللحظة وحاول أن تسجلها وتحفظها فى ذاكرتك ، وفى المساء أمسك بقلمك وكراستك وسجل فيها الأصوات التي سمعتها فى الصباح والتى تتذكرها ثم عدها وسجل العدد فى الكراسة ، إنه تمرين سهل وسريع ولايلزم له سوى بضع دقائق في الصباح .

* كرر نفس التجربة في صباح اليوم التالى ومع مرور الأيام سوف تكتشف أنك قد أضفت صوتا جديدا أو أكثر إلى القائمة السابقة ، إن هذا التمرين سوف يقوى من إمكانية الملاحظة السمعية لديك ، عليك بتكرار هذا التمرين مدة ٢ أو ٤ أيام ثم لاتفكر فيه بعد ذلك .

* مارس نفس التجربة بعد ذلك بالنسبة للأصوات الى تسمعها أثناء ارتدائك لملابسك وسوف تدهش عندما تكتشف أنك قد لاحظت وسمعت عددا من الأصوات أكبر من عدد الأصوات التى سبق أن سمعتها لحظة استيقاظك فى الصباح ، لاتترك صوتا واحدا يفلت منك ، انتبه جيدا ثم كرر

التمرين مدة ثلاثة أيام أو أكثر ، ومن الضرورى أن تكون مقتنعا تماما بأنك لاتضيع شيئا من وقتك إذ أنك فى الحقيقة تقوم بعملية هامة لتقوية ذاكرتك السمعية ، وفي المرحلة التالية عليك بممارسة هذه اللعبة المفيدة في الأوقات التى تناسبك والتى تختارها أنت مثلا : أثناء تناول الوجبات وسوف تلاحظ أن الأصوات تختلف باختلاف المكان أى أن الأصوات التى تسمعها من حولك فى المطعم أثناء تناولك للطعام ليست هى نفس الأصوات التى تسمعها وأنت تتناول طعامك مع أفراد الأسرة أو مع الأصدقاء فى المنزل .

يمكنك أيضا ممارسة هذه اللعبة داخل وسائل المواصلات - الترام - الأتوبيس وفى المساء سجل فى كراستك الأصوات التى جمعتها فى كل لحظة محددة من يومك ، وبعد مرور بضعة أيام قارن بين نتائجك في الأيام الأولى ونتائجك فى الأيام التالية لتتحقق من مدى تقدمك .

وفى النهاية وبدون شك وشيئا فشيئا سوف تتولد لديك عادة " الإحساس الواعى " ، بالأصوات المحيطه بك في أى مكان تتواجد فيه ، كما أنك سوف تكتشف أنك قد أثريت عالمك ببُعد جديد ، وهو بُعد يجهله أغلبية الآخرين ، البعد الخاص بالأصوات المختلفة .

التمرين الثانى : الاستماع إلى الأحاديث .

بعد بضعة أسابيع من ممارسة التمرين الأول سوف تكتشف أنك قد أصبحت ماهرا فى التعرف على مختلف الأصوات ، لذلك فأنت تستطيع الآن أن تبدأ فى التعرف على أجزاء من الأحاديث المتبادلة بين بعض الأشخاص فى وسط الضوضاء المحيطة بك ، لكن لاتنزعج !

إنه ليس نوعا من التجسس بل إن الهدف هو أن تتمرن على سماع أجزاء أو مقتطفات صغيرة فقط من الأحاديث الى يتبادلها الأغراب من حولك وليس علي الحديث كله !.. إنه تمرين صعب إذ يجب أن تنصت جيدا وتركز حتى

يمكنك أن تعزل صوت الأحاديث وهو صوت متميز عن بقية الأصوات الأخرى المحيطة بك ، وبسبب الضوضاء فإن الكلمات لن تصل إليك كاملة أو ربما لايصلك بعضها لذلك يجب عليك أن تنتبه وتركز لأقصى درجة حتى تلتقط أكبر عدد ممكن من الكلمات بمعانيها وحتى يتمكن المخ من إعادة تكوين الكلمات الناقصة على الفور .

* **الخطوة الأولى :**

في البداية قرر أن تلتقط جزءا من حديث يدور بالقرب منك وسط الضوضاء العادية مثلا وأنت تجلس داخل إحدى وسائل المواصلات أو فى أحد المقاهى على أن تكون بمفردك ولايشغلك شئ ، لاتنصت سوي لبضع دقائق ، وفى المساء حاول أن تتذكر أهم ماسمعته ، كرر هذه العملية بضعة أيام متوالية حتى يجئ اليوم الذى تتمكن فيه من تذكر الحديث الذى استمعت إليه مدة دقيقتين أو ثلاثة ، كلمة كلمة .

* **الخطوة الثانية :**

كرر نفس اللعبة وأنت تقرأ كتابا أو جريدة مع ضرورة وضع الثقة التامة فى مقدرة مخك على تسجيل - اوتوماتيكيا - ماقررت أنت حفظه فى ذاكرتك بينما يكون انتباهك وتركيزك الواعى موجهاً إلى ماتقرأه فى كتابك أو جريدتك (أى أنك ستعطي مخك الأمر بالتسجيل وتتركه يعمل وحده) ، وذلك لن يكون سهلا في البداية ، لكن حاول أن تبدأ بقراءة شئ لايتطلب الانتباه الشديد ، ويمكنك أيضا أن تحاول أن تلتقط جزءاً من حديث يدور حولك وأنت داخل أحد المحلات وأثناء عملية اختيارك لماتريد شراءه .

* **الخطوة الثالثة :**

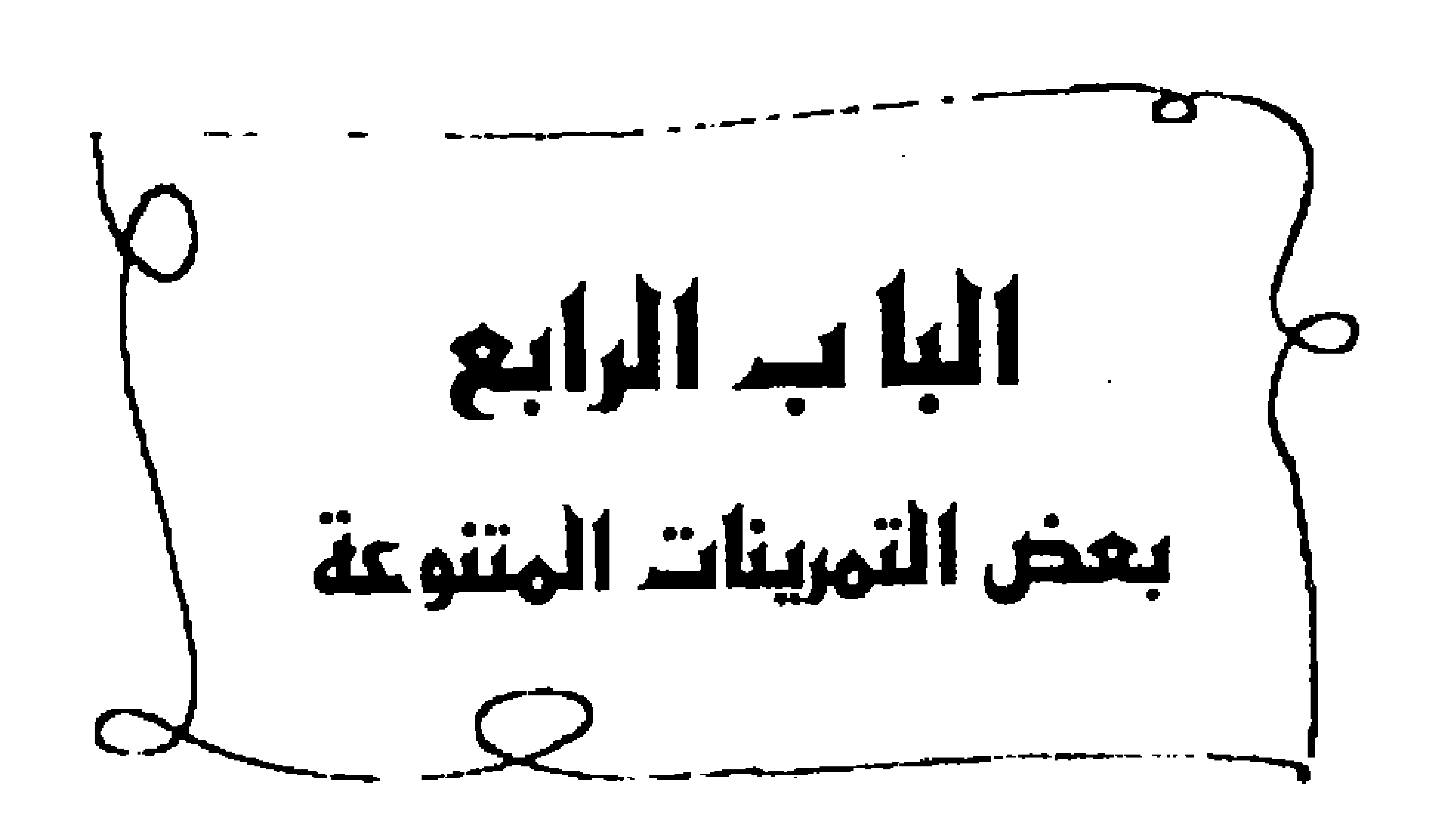
وفيها تقوم بتدريب نفسك على الاستماع إلى جزء من حديث يدور حولك بينما أنت نفسك تتحدث مع شخص آخر .

وأخيرا وعندما تشعر بأنك قد أصبحت ماهرا فى الاستماع إلى الأصوات والأحاديث وذلك بعد فترة تطول أو تقصر حسب النتائج التى تحصل عليها ، حينئذ حاول أن تستمع إلى حديثين فى نفس الوقت ، وبالطبع ففى البداية لن تتمكن من سماع كل الكلمات وسوف يتولى مخك مهمة تكوين مالم تدركه أذناك بطريقة اوتوماتيكيه .. لكنك لن تستطيع ابدا اكتشاف الخطأ إذا كان هناك خطأ !.

وفى المساء عندما تحاول تذكر وتسجيل الأحاديث التى استمعت إليها فسوف تتمكن من اكتشاف الفرق بين الذكريات الأكيدة وبين ماتعتقد أنه ليس صحيحا تماما ، وفى كل مرة تشعر فيها بأنك نسيت شيئا ما (سواء لم تسمعه أو نسيته فعلا) ضع علامة صغيرة فى كراستك ثم عد هذه العلامات فى كل مساء فهى التى سوف تدل على مدى تقدمك .

وفى النهاية وكما أن العين والأذن تمثلان نافذتين نطل منهما على العالم الخارجى ونتعرف عليه فهناك أيضا حاسة الشم وحاسة التذوق وحاسة اللمس وهي الحواس التى تلعب دورا أقل أهمية من حاستى السمع والبصر ، فى عملية التذكر لكن ذلك لايعنى أن نهملها بل يمكن ويجب القيام بنفس التمارين أيضا بالنسبة لهذه الحواس .

وتظل التمارين البصرية والسمعية هي الأهم لأنها هى التى تكسبنا القدرة على الملاحظة المنتظمة والجيدة وهذه المقدرة سوف تعمل بعد ذلك بطريقة اوتوماتيكيه .



من المؤكد أن التمرينات المقترحة فى هذا الكتاب هدفها الأخير هو أن نتمتع فى النهاية بذاكرة قوية ومتميزة ، وبعد الأنتهاء من ممارسة التمرينات السابقة والخاصة بتقويه عملية الملاحظة والادراك وتنشيط عمل المخ ، وهى تمرينات هامة وضرورية نستطيع أن نبدأ التمرينات والألعاب الأكثر تقدما والتى سوف تعطينا بسرعة أفضل النتائج ، لكن حذار ! ربما تفكر فى استبعاد المجموعة الأولى من التدريبات المنشطة للمخ وتبدأ فى التدريب على التمرينات المنوعة التالية وذلك بهدف كسب الوقت .. حذار ! أن ذلك ليس سوى عملية حسابية فاشلة سوف تقودك إلى نتائج محددة وسريعة الزوال .

*** التمرين الأول : " الشطب " .**

أ – النوع الأول : اختر أى عمود من أى جريدة واشطب بالقلم الأزرق حرف محددا وليكن مثلا حرف الباء (ب) ، اقرأ العمود بالسرعة المعتادة مع شطب حروف الباء ، بعد الانتهاء من قراءة العمود أمسك بالقلم الأحمر وأعد قراءة نفس العمود ببطء وعناية مع اعادة قراءة الكلمات أكثر من مرة إذا لزم الأمر لتتأكد من أنك قد شطبت حروف الباء كلها ، أما حروف الباء التى تكون قد نسيتها أثناء القراءة الأولى فاشطبها بالقلم الأحمر ، ولاتمارس

هذه اللعبة سوى مرة واحدة فى اليوم لكن عليك بممارستها كل يوم حتى يجئ اليوم الذى لاتجد فيه شيئا تشطبه باللون الأحمر ، وما أن تصل إلى هذه النتيجة استرح يومين أو ثلاثة أيام ثم أعد التجربة مع القراءة السريعة واشطب حروف الباء ثم ضع الجريدة جانبا وسجل على الفور كل ماتتذكره من العمود الذى قرأته .

فى اليوم التالى اختر عمودا آخر واشطب حرفا آخر وليكن حرف (ج) مثلا وذلك مع قراءة سريعة ثم سجل كل ماتتذكره من العمود الذى قرأته ، فى اليوم التالى اشطب حرفا جديدا وليكن مثلا حرف (ش) ، وهكذا وفى كل مرة عليك باختبار عمود مختلف حتى يصبح ماتسجله من العمود بعد قراءته مرضيا برغم الانتباه الذى توليه لعملية الشطب .

ب- النوع الثانى : اشطب جزءاً من الكلمة وليس حرفاً فقط ، وليكن "عا " مثلا مدة يومين أو ثلاثة ، ثم " مو " ، فى الأيام التالية ، مارس هذه اللعبة مدة يومين أو ثلاثة ثم كرر التمرين مع شطب جزء آخر .. وهكذا وفى كل مرة عليك بتسجيل ماتتذكره من الفقرة التى قرأتها ، وبعد مرور حوالى ثلاثة أسابيع سوف تدهش عندما تكتشف السرعة التي اكتسبتها والتى تلاحظ بها كل شئ وتحفظ بها كل شئ .

جـ- النوع الثالث : أنت الآن والآن فقط تستطيع ممارسة تدريب يبدو سهلا وهى القراءة السريعة لصفحة كاملة من الجريدة أو من الكتاب الذى تختاره مع شطب كلمة سهلة وكاملة مثلا كلمة " قال " أو " مع " ، أو أى كلمة تختارها وبعد القراءة السريعة مع الشطب أعد قراءة الصفحة لكن ببطء وبعناية مع شطب ماتكون قد نسيته باللون الأحمر .

وحسب عدد الكلمات التى نسيتها كرر التمرين مع اختيار كلمة أخرى جديدة حتى تصل إلى المستوى الذى لاتنسى فيه شطب أى كلمة من الكلمات التى اخترتها .

التمرين الثانى : العد .

* **النوع الأول :** اقرأ فقرة من جريدة أو من كتاب لاتتعدى عشرة أسطر وذلك بالسرعة المعتادة فى القراءة ، اختر جزءاً من كلمة وليكن مثلا "كت .." وعد فى ذهنك فقط عدد الأجزاء " كت .. " ، والتى تجدها فى هذه الفقرة أثناء قراءتك لها ، بعد الانتهاء من قراءة نفس الفقرة سجل مافى ذهنك من عدد ال " كت .. " ، أعد قراءة الفقرة مرة ثانية لكن بعناية كبيرة وسجل العدد الحقيقى لكل الأجزاء " كت .. " ، الموجودة بالفعل ثم قارن بين العدد الذى كان فى ذهنك أثناء القراءة الأولى والعدد الحقيقى الذى سجلته أثناء القراءة الثانية .

لاتقرأ سوى فقرة واحدة فى اليوم ثم كرر نفس اللعبة يوما بعد يوم مع اختيار جزء جديد فى كل مرة (مثلا مر .. أو سن .. الخ) ، قارن فى كل مرة بين نتائجك وعد مانسيته أثناء القراءة الأولى حتى تصل إلى المستوى المطلوب (أى بدون نسيان) .

* **النوع الثانى :** بعد أن تكون قد تمكنت من ممارسة النوع الأول من التمرين ووصلت إلى المستوى المطلوب تستطيع الآن أن تمارس النوع الثانى : اختر فقرة من عشرة سطور واقرأها بسرعتك المعتادة وعد فى ذهنك عدد الأفعال الموجودة فى هذه الفقرة ولتكن الأفعال الماضية مثلا ، وفى أول مرة حتى لو كانت الفقرة قصيرة جدا سوف تجد أنك محتاج لوقت طويل ولا تستطيع ممارسة اللعبة إلا بالقراءة البطيئة .

لكن لو أنك سجلت الوقت الذى تستغرقه فى كل مرة تمارس فيها هذا التمرين فسوف تكتشف أن سرعتك تزداد يوما بعد يوم وان عدد الأفعال التى تنساها يتناقص فى كل مرة ، وبالطبع لابد من تسجيل ماتتذكره من الأفعال الماضية الموجودة فى الفقرة والتى قمت بعدها فى ذهنك وتقارن العدد بعدد الأفعال الموجودة بالفعل فى نفس الفقرة ثم تقارن بين النتائج فى

كل مرة حتى تصل إلي النتيجة المرضية ، وبالطبع ومثل التمارين السابقة لابد من تسجيل ماحفظت من الفقرة التى قرأتها وقمت بعملية العد بالنسبة لها ، وتسجيل الأخطاء أو مانسيته .

التمرين الثالث : العد المركب .

* **النوع الأول:** تخيّر فقرة من عشرة سطور من جريدة أو من كتاب واقرأها بسرعة ثم ابعد الجريدة وفكر فيما قرأته وحاول أن تتذكر الكلمات المؤنثة والمذكرة الموجودة فى الفقرة التى قرأتها وماهى الكلمات الأكثر عددا : هل هى الكلمات المؤنثة أم الكلمات المذكرة ؟سجل العددإذا أمكن أو اكتف بتسجيل ملحوظة عامة تذكر فيها مثلا أن المذكر أكثر من المؤنث أو العكس بدون تسجيل العدد .

أعد قراءة نفس الفقرة بعناية كبيرة مع تسجيل عدد الكلمات المؤنثة وعدد الكلمات المذكرة وقارن بين نتيجة القراءة الأولى السريعة والقراءة الثانية والفرق بينهما ، كرر التمرين (على أن تختار فقرة مختلفة فى كل مرة) ، حتى تصل إلى النتيجة المرضية أى العدد الصحيح أثناء القراءة الأولى .

* **النوع الثانى:** بعد نجاحك بالنسبة للنوع الأول كرر اللعبة مع اختيار فقرة أطول .. عشرين سطرا مثلا بدلا من عشرة أسطر ، وهذا النوع من الألعاب يلزم له حوالي ربع ساعة ويمكن عدم ممارسته كل يوم لكن لايجب أن تطول المدة بين تكرار ممارسة اللعبة أكثر من ثلاثة أو أربعة أيام .

التمرين الرابع : لعبة شرلوك هولمز .

هأنت قد استفدت كثيرا من ممارسة الألعاب السابقة (وذلك بدون تضرر بل مع الاستمتاع بها وذلك ضرورى) ، واكتسبت قدرات ومهارات رائعة فى

فن الإدراك والملاحظة الأوتوماتيكية لكل مايحيط بك ، وللمحافظة على هذه القدرات وتنميتها عليك الآن بممارسة لعبة " شرلوك هولمز " ، مع نفسك أو مع أصدقائك كلما سنحت لك الفرصة :

" وشرلوك هولمز " ، هو ذلك المخبر الشهير الذى خلقه الأنجليزى " كونان دويل " ، " وشرلوك هولمز " ، كانت لديه مثلا المقدرة على تذكر التجاعيد التى كانت تكسو وجه أحد زواره تكشف عن تاريخه .. أو بقعة حبر صغيرة على كمه الشمال .. أو الأتربة الى كانت تكسو حذاءه والتى تدل على أنه لم يأت مباشرة من منزله بل مر على أحد الأحياء الى لا صلة لها بمنزله .. الخ .. الخ .. وكل ذلك بفضل قوة الملاحظة الهائلة التى كان يتمتع بها شرلوك هولمز .. يمكنك التشبه بهذا المخبر الشهير !.

* **اللعبة** :إذا كنت تجلس فى الأتوبيس أو القطار أو صالة الانتظار مثلا حاول أن تلاحظ جيدا كل شئ يتعلق بشخص يجلس بالقرب منك : أستمع إليه وهو يتكلم وراقب لهجته ، لاحظ وجهه ويديه وملابسه وما يحمله معه .. شمسية أو حقيبة أو كتاب .. الخ ..

لاحظ أيضا نوعية الأشخاص الذين في صحبة هذا الشخص إذا كان يجلس مع مجموعة ، حاول أن تستنتج نوع المهنة التى يمارسها وسنه واهتماماته وهل هو مشغول بمشاكل مافي اللحظة التى تنظر فيها إليه وبرر كلاً من استنتاجاتك بما تلاحظه عليه ، مثلا : إذا كان الشخص الذى تلاحظه سيدة ومعها طفلها الصغير الذى يثير الشغب من حوله فهذه السيدة ربما تكون انسانه خجولة لأنها تراقب حركات ابنها أكثر من اللازم كما ترقب بقلق فى نفس الوقت سلوك الذين يحيطون بها ويبدو عليهم الضيق من الضجيج الذى يثيره طفلها .

كما أن شخصا آخر تحت الملاحظة يمكن أن يفضح حالة القلق الذى يشعر به إذا كان يقرأ مثلا ويعيد قراءة نفس الصفحة من الكتاب الذى

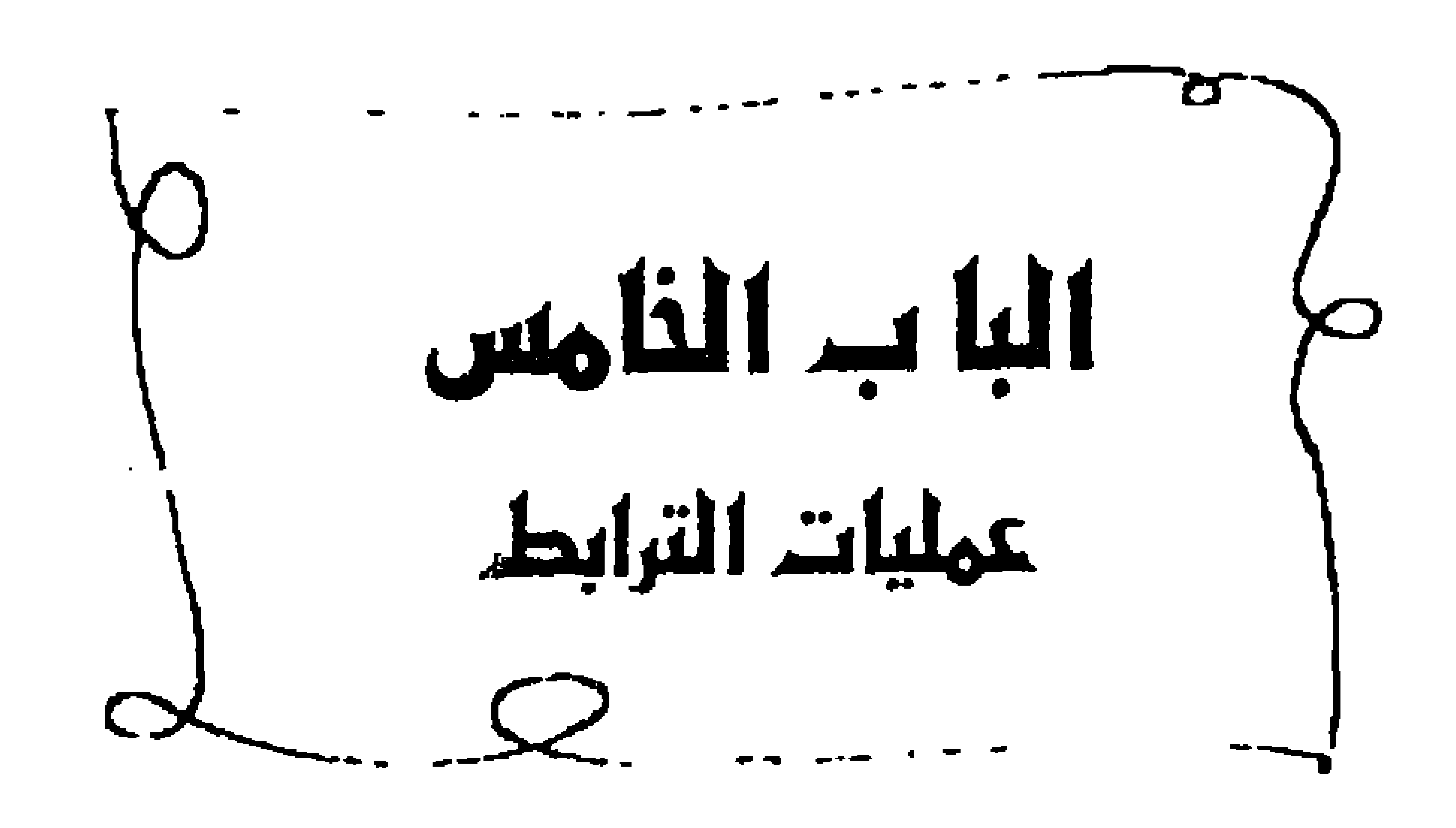
يمسك به ولايقلب الصفحة أبدا .. وعندما يأتي المساء سجل كل ملاحظاتك واستنتاجاتك بالنسبة لهذا الشخص الغريب ، رجلا أو امرأة ، الذي كان يجلس بالقرب منك كما لو كانت مخبرا (مثل شرلوك هولز) ، يدرس شخصيات الرواية ليكتشف القاتل !!

* وفي مرة أخرى وبدلا من ملاحظة شخص واحد عليك بالتركيز على كل مايحيط بك من أشياء وأشخاص ، وهنا أيضا تشبه بالمخبر الذي يعتقد أنه سوف يكتشف الأثر الذي يبدو تافها لكنه ربما يقود إلى حل اللغز .

ومهما كان نوع اللغز فلابد من ملاحظة كل شئ بدون أفكار مسبقة ، وبالنسبة لك وبما أنه ليس هناك أى لغز فعليك أن تكتفى بالملاحظة الدقيقة مثلا : لاحظ نوع الاضاءة فى المكان الذي تجلس فيه ، والوقت (ليلا .. نهارا .. صباحا .. الخ ..) ، وحرارة الجو والأصوات والديكور والأشياء ووضعها .. الخ ولو كنت تسير فى الطريق وأنت تمارس هذه اللعبة فعليك أن تحاول تقدير عدد العربات التى تمر وفى أى اتجاه تمر وذلك بالتقريب .. عليك بملاحظة المارة والأشجار والمنازل والعمارات والمحلات .. الخ .

وفى المساء حاول أن تتذكر وتسجل أكبر عدد ممكن من الأشياء التى رأيتها أو سمعتها أو شعرت بها ثم اسأل نفسك عما إذا كان من بين الأشياء التى لاحظتها شئ ملفت للنظر ويمكن أن يثير اهتمام رجل البوليس ولماذا ؟ مثلا شخص يكون قد مر أمامك وهو ينظر حوله في خوف .. أو شئ لم يكن في مكانه الطبيعى .. ترى لماذا ؟

وهذه اللعبة تعتبر تجميعا لجميع أنواع الملاحظة التى مارستها وتدربت عليها فى الأسابيع الماضية كما أنها سوف تساهم فى تنشيط مقدرتك على التخيل وستجد أن التدريب على التخيل انطلاقا من الملاحظة الدقيقة يعتبر الخطوة الأولى فى عملية التسجيل والحفظ فى الذاكرة .



الباب الخامس

عمليات الترابط

إن أول مرحلة في التسجيل والحفظ داخل الذاكرة هى عملية الإدراك الجيد والتي تبدأ بالملاحظة الدقيقة ، ولقد أكسبتك التمارين والألعاب السابقة مهارة فائقة فى فن الملاحظة الدقيقة ، ولكن الملاحظة ليست كل شئ ولابد أن تكون لديك المقدرة على التعرف على الأشياء على الفور وهذا التعرف على الأشياء ماهو إلا عملية " الترابط " ، التى يقوم بها مخك حين يربط بين ما تراه وتلاحظه وبين شكل آخر تعرفه جيدا وسبق تسجيله فى ذاكرتك .

فمثلا عندما ترى حصانا أمامك وتتعرف عليه فهذا التعرف ليس سوى عملية الربط التى قام بها مخك حين ربط بين ماتراه أمامك وبين الشكل المرتبط فى ذاكرتك بكلمة حصان ! كذلك عندما نقول " هذه جريدة الأهرام " أو هذه " سجادة صلاة " ، فنحن نربط بين الصورة التي نراها أمامنا وبين كلمة وصورة مسجلة من قبل ذاكرتنا .. بمعنى أن ميكانيزم الترابط يعد مع الملاحظة جزءاً لايتجزأ من عملية الإدراك أي أننا لو أردنا حفظ شئ ما فنحن نقوم بربطه بشئ آخر نعرفه ومسجل فى ذاكرتنا ، وهكذا فكل شئ جديد نربطه بما هو معروف لدينا من قبل لأننا نجد ثمة تشابه أو صلة ولو ضئيلة بينهما تشابه فى الشكل مثلا أو اللون أو الزمان أو .. الخ .

وعملية الربط هذه تتم باستمرار بواسطة المخ وأحيانا بطريقة لاشعورية ولذلك فلابد من التدريب عليها أيضا .

ترى هل لاحظت مثلا أنك عندما تحاول أن تتذكر شيئا ما تكون قد نسيته فأنت تفكر حينئذ فى شئ يمكن أن تربطه به ؟ وتسأل نفسك مثلا : هل الفاكهة التى أبحث عنها تشبه العنب ؟ إنك تتذكر أن لها شكلا هرميا .. ولونها أصفر وأخضر وأنها أكبر من البرتقاله .. تري ماهي ؟ آه ! إنها فاكهة غريبة لاتزرع هنا في بلدنا .. وفجأة تتذكر المحل الذى رأيت فيه هذه الفاكهة منذ يومين .. وكذلك الكلمة المكتوبة على الصندوق المعروضة فيه .. أنها .. كلمة " أناناس " ، هذا المثل يبين لنا الميكانيزم (طريقة العمل) ، الذى تقوم به الذاكرة عندما نحاول تذكر شئ ما ، ونحن نكرر أن كل شئ جديد يتم تسجيله جيدا فى الذاكرة عندما يرتبط بشئ سبق تسجيله من قبل أي يرتبط بذكرى مثبته من قبل فى الذاكرة ، وعنصر التشابه يعتبر من الوسائل الفعالة فى عملية الربط (مثل شكل الأناناس الذى يشبه عنقود العنب ..) ، ولذلك فمن الضرورى التدريب علي عمليات الترابط حتى نستطيع القيام بها بطريقة أوتوماتيكية وفعالة ، وكلما تمت عملية الترابط هذه في نفس اللحظة التى نلاحظ فيها الشئ كلما كان من السهل علينا أن نتذكر هذا الشئ فيما بعد .

وهنا أيضا سوف يتم هذا التدريب على شكل ألعاب تمارسها وحدك أو مع أفراد أسرتك أو أصدقائك .

التمارين :

أولا : الترابطات الشخصية .

بدون شك أن مانحفظه جيدا ونتذكره هو كل مايهمنا أو يتعلق بنا مباشرة ، لكن هناك أشياء كثيرة لاتهمنا لكن يمكن أن نربطها بشئ آخر يتعلق بنا أو يهمنا بشكل أو بآخر .

* تمرين : عليك أن تقرر القيام بعشرين عملية من عمليات الترابط أثناء يومك ثم تسجلها في المساء ، وتستطيع أن تختار مايحلو لك من أشياء : حقيبة رأيتها في واجهة أحد المحلات .. عنوان كتاب كان جارك في المترو يقرأ فيه .. كلمة سمعتها وأنت تسير في الطريق .. الخ ..

ولتقل لنفسك على الفور ! بماذا تذكرك أنت شخصيا هذه الأشياء ؟ ثم حاول أن تربط كلا منها بشئ يهمك أنت شخصيا وتعرفه من قبل وتحفظه في ذاكرتك وسوف تكتشف أن عملية التسجيل والحفظ في الذاكرة سوف تتم بعمق أكثر مما تتم به بين الأشياء التي لاتستطيع ربطها بما يهمك أنت شخصيا ، وفي المساء ربما لاتتمكن من تذكر العشرين عملية ترابط التي قمت بها أثناء يومك ؟ لاتيأس بل كرر التجربة في اليوم التالي والأيام التي تليه حتي يتم التسجيل والحفظ في الذاكرة .

ثانيا : الترابطات المبنية على التشابه .

هل لاحظت أنه عندما تشعر بأنك نسيت شيئا ما فأنت تسأل نفسك مثلا : هل الفاكهة التي أبحث عنها وعن اسمها تشبه البرتقالة ؟ أو تقول : إنها تشبه كذا أو كذا .. ولونها يشبه لون .. وفجأة تعثر علي الاسم الذي تبحث عنه .

ونحن نذكر مرة أخرى بأن أي شئ جديد يُسجل ويُحفظ في الذاكرة عندما يمكن ربطه بشئ آخر أي بذكرى أخرى ثابته من قبل في الذاكرة ، وبدون شك إن كل مايحيط بنا يمكن أن يشبه شيئا نعرفه من قبل ، ونحن لانفكر في أوجه التشابه بين الأشياء إلا عندما نريد حفظ شئ جديد في ذاكرتنا ولذلك فعملية الترابط تعتبر من أهم العمليات التي لابد من التدريب عليها كما يعتبر مبدأ التشابه من الوسائل الهامة في عملية الترابط .

* تمرين : عليك أن تقوم بملاحظة عشرين شيئا أثناء يومك على أن تجد

فى كل شئ جديد نقطة تشابه مع شئ أخر تعرفه من قبل ، أى المطلوب منك أن تتعود أن تفكر دائما وأنت تنظر إلى هذه الأشياء فى أوجه الشبه

هذه تشبه كذا .. وتلك تشبه كذا .. وأثناء بحثك عن نقطة التشابه فلو أنك وجدت تشابها مع شئ يتعلق بك أو يهمك أنت شخصيا فسوف تكتشف أن عملية الترابط سوف تتم بعمق أكثر من عمليات الترابط بين أشياء متشابهة لكنها لاتهمك ، لذلك يجب أن تتدرب على العيش في عالم كل ما فيه يثير أهتمامنا أى نشعر بوجود كل شئ فيه (تماما مثل الأطفال) ، عالم ملئ بما نحبه وبما نتمناه .. بما نكرهه أو نخشاه ، عالم نشعر بوجودة ونفعل بما نراه أو نسمعه .. لاتخشى أبدا أو تخجل من القول :

أحب هذا .. وأخاف من هذا .. انها عادة تسهل عملية الربط وبالتالى عملية التسجيل فى الذاكرة وبالتالى عملية التذكر بسهولة .

ثالثا : الترابطات المبنية على المنطق .

إن تركيبة عقل الإنسان تجعله يرى العالم منظما تنظيما منطقيا : فكل شئ له سبب وله نتائج كما أن لكل شئ " ضد " ، أى " عكس " ، فمثلا الطيب عكس الشرير والحركة عكس الثبات والحياة عكس الموت .. الخ ..

ويرى العقل أيضا أن الأشياء مرتبطة ببعضها مثلا : نحن نجد أن الأطفال يحبون القول بأن اللعبة التى تخصهم موجودة داخل علبة والعلبة داخل الدرج الذى فى البوفيه الموجود فى حجرة الطعام .. الخ ..

أى أن أى شئ ماهو إلا جزء من شئ آخر كما أن أى شئ يحتوى على أجزاء صغيرة ، ولقد ظل العالم يعتقد لفترة طويلة أن الذرة هى أصغر الأجزاء المكونة للمادة لكن اتضح الآن أن الذرة بدورها تحتوى على جزئيات ! وباختصار فإن عملية التفكير (ونحن نفكر في كل لحظة) ، هى العمل الذي يقوم به المخ وهو عمل مبنى علي الترابطات المنطقية ، وبما أن

كل شئ مرتبط بالأشياء الأخرى بطريقة منطقية لذلك فإن أى طرف من أطراف أى ترابط منطقى سوف يجر وراءه الأطراف الأخرى مثلا : إن عملية ملء " المنبه " تولد حركة المنبه وبسبب هذه الحركة يدق المنبه جرسا لإيقاظنا .

لذلك عندما أفكر فى أننى يجب أن أستيقظ غدا صباحا فى الساعة كذا .. فإن ذلك يذكرنى بالضرورة بأن علىَّ أن أملأ المنبه ، وكم من المرات نستعيد إحدى الذكريات لأننا فكرنا فقط فى سببها أو فى نتيجتها !!

ومما سبق نستنتج أنه من الضرورى التدريب على " تشغيل " ، وظائف المخ بنشاط حتى لايتوقف المخ عن نشاطه المثرى فى القيام بالترابطات المنطقية وحتى لايكتفى بالعمل بالأفكار الثابتة والمكررة الذى من نتيجته تعطيل عمليات النشاط المنطقى للمخ .

* علاقة الكُل (أى الشئ ككل) بالجزئيات :

* عليك بملاحظة عشرين شيئا أثناء يومك مع التساؤل : هذا الشئ أو ذلك جزء من .. ماذا ؟

مثلا : إذا كنت تجلس بجوار سيدة تقرأ فى جريدتها عليك أن تتساءل بطريقة اوتوماتيكية ، هذه الجريدة جزء من ماذا ؟ إنها جزء من الصحافة ، حاول بعد ذلك أن تعرف هل الجريدة يومية أو أسبوعية حتى تستطيع أن تحدد ما إذا كانت جزءاً من الصحافة اليومية أو الصحافة الأسبوعية ، وفى المساء عندما تسجل ما لاحظته يمكنك أيضا أن تضيف ترابطات أخرى جديدة : فمثلا الصحافة ماهى إلا جزء من وسائل الإعلام .. والإعلام نفسه جزء من مجال المعلومات .. الخ .

ولو وجدت أن التجربة السابقة سهلة وناجحة فعليك بتقويتها فى اليوم التالى وذلك بالقيام بالعملية المنطقية العكسية : مثلا ! السيارة مكونة من

أجزاء كثيرة .. العجل .. والمصابيح .. والأبواب .. والمسّاحات .. وعجلة القيادة .. الخ ..

فإذا نظرت إلى إحدى السيارات فعليك بملاحظة جزء من أجزائها فى نفس الوقت وسجل فى ذاكرتك أحد الترابطات ، وفى المساء سوف تدهش عندما تتذكر الشئ الذى لاحظته بأكمله .

* العلاقة السببية :

* فى مرة أخرى عليك بالبحث عن " سبب " ، ماتلاحظه مثلا : إذا كنت تنظر إلى عربة تسير بسرعة فى أحد الميادين الواسعة فسوف تلاحظ أن هناك فتاة تقود هذه العربة ، وهذه الفتاة هى السبب في وجود حركة العربة (وبدون الفتاة – السبب – لن تتحرك العربة) ، لكن يمكن أيضا أن تستنتج السبب دون أن تراه مثلا :عندما وصلت فى الصباح إلى حجرتك فى مكان العمل ورأيت مذكرة على مكتبك فسوف تستنتج على الفور أن شخصا قد أتي بها ووضعها على مكتبك ، وبالطبع فلو أنك بحثت فى عقلك فربما تعرفت على الشخص الذى هو السبب فى وجود هذه المذكرة علي مكتبك .

تمرين : عليك بملاحظة عشرين شيئا أثناء يومك والبحث عن أسبابها ..

* العلاقة مع النتائج :

عليك بالقيام بعمليات ترابط مع النتائج مثلا : أنت ترى طفلا يعبر الطريق المزدحم فى غير المكان المخصص لعبور المشاه وتراه يجرى ماهي النتيجة ؟

لابد أن تصدمه إحدى العربات فى يوم من الأيام ! إنها النتيجه المنطقية لتهوره ! والعثور على النتائج ليس سهلا دائما ، والتمرين هنا مفيد جدا خاصة فى حالة عثورك فورا على النتائج وعليك حينئذ أن تختار واحدة منها تحفظها فى ذاكرتك ثم تبحث عن بقية الترابطات حتى تجدها بسهولة .

*** العلاقة مع الضد (العكس) :**

في يوم آخر عليك أن تبحث عن عكس الأشياء التي تلاحظها إذ لابد من التدريب أيضا على إيجاد علاقة الضد بين الأشياء وذلك يعتبر صعبا إلى حد ما إذ أنك سوف تجد العديد من " الضد " ، لما تراه أمامك مثلا : أنت تنظر إلي طفلة صغيرة ، ترى هل عكسها سيكون " طفل صغير " ؟ أم فتاة شابة ؟ أم سيدة عجوز ؟ عليك باتخاذ القرار بسرعة واختيار مايرضيك أنت شخصيا ، وهذا الاختيار الذى يرضيك أنت شخصيا يعتبر عنصرا أساسيا في عملية الحفظ بالذاكرة ، وعليك بالتدريب إذن على اللعب بالترابطات واختيار ماتراه مناسبا ومرضيا لك .

*** ولنأخذ مثلا عملية الاختيار :**

لقد رأيت (بلوفر) ، فى إحدي الفترينات : ترى هل هو جزء من كل الفترينة أم جزء من شئ آخر ؟ إن البلوفر مكون من أجزاء كثيرة : الأكمام والكول .. وماذا أيضا ؟ ماهو سبب وجوده فى الفترينه ؟ وماسبب وضعه بداخلها فى هذا الوقت من العام بالذات ؟ ماذا يمكن أن تكون نتيجة وضعه فى الفترينه ؟ ماهو " عكس " ، هذا البلوفر ؟

ومع التدريب الجيد سوف تتمكن من أن تسأل نفسك كل هذه الأسئلة بطريقة أوتوماتيكيه وسوف تجد أيضا الإجابات عليها بنفس السرعة ، ولو أنك مارست هذه اللعبة يوما مع أحد أصدقائك فسوف تكتشف أن أجاباته على هذه الأسئلة التي تبدو تافهة سوف تكون مختلفة عن إجاباتك ، إن إجابات صديقك ستكون هى نفس إجابات الآخرين التقليديه أما أنت فقد تدربت على الإجابات المبينة على العلامات المنطقية أى .. السبب .. النتيجة العكس .. الخ .. لذلك ستكون اجاباتك ذات طابع خاص وشخصى .

*** الترابطات الحرة :**

وهى الترابطات التي نقوم بها عندما نربط أى شئ بأى شئ فينتج عن ذلك أحيانا أشكال غريبة ، وعندما يسمح وقتك عليك بالقيام ببعض الترابطات الحرة ، إنها لعبة مسلية أن تربط أى شئ بأى شئ !

ونحن نقترح عليك ممارسة هذه اللعبة ليس فقط للتسلية لكن أيضا بهدف تدريب وتنشيط عملية الترابط حتى تكتسب المرونة اللازمة علاوة على إجادتك للتكنيك السابق شرحه .

وبالفعل لو أننا سجنا أنفسنا داخل قواعد التشابه والمنطق والضد .. الخ فإننا نجازف بأفقار مقدرتنا على عملية الترابط إذ لابد أن نكون في نفس الوقت قادرين ومدربين على اتباع القواعد وأيضاً قادرين على التحرر منها ، وذلك يبدو متناقضا لكنه ليس سوى تناقض ظاهرى ولايقف كعقبة أمام نشاط المخ :

فكل ابداع فني يعتمد على هذين المبدأين : التمكن من القواعد الفنية وأيضا إطلاق العنان للخيال الذى أحيانا مايكون خيالاً مجنونا ، وبما أن حفظ أى شئ فى الذاكرة يستلزم ربطه بما نعرفه من قبل فإن اللعب بالترابطات يشبه ممارسة فن من الفنون لذلك لابد من معرفة القواعد معرفة جيدة وأيضا ترك العنان للخيال ، وهى عملية ليست بالسهلة كما يعتقد الكثيرون رغم أن التدريب عليها يعتبر ممتعا .

وفي البداية وقبل التدريب على الترابطات الحرة سوف تكتشف أنك عندما تقرر ربط أي فكرة تخطر على بالك بالفكرة السابقة سوف تدهش للنتيجة : ففى هذه الحالة إما أنه لن تخطر على بالك أى فكرة على الإطلاق (انها مايسمى بتجربة الفراغ) ، وإما فإن الترابطات سوف تتم بطريقة آلية ومنطقية (التشابه .. الضد .. الخ) لذلك لابد من التدريب !.

* **تمرين** : ابدأ من فكرة ما .. أوشئ .. أو ذكرى (شجرة - أجازة - أغنية .. الخ) ، وبعد هذه الفكرة أو الصورة أو .. وبسرعة وبدون أى تفكير سجل على الورق ماتراه على الفور فى خيالك ... ذكرى .. أو شئ .. أو صورة .. أو .. ولاتقرأ ماتكتبه ، خصص خمس دقائق للقيام بهذه العملية وقم بها مرتين أو ثلاثة فى اليوم ولاتقرأ أبدا ماتسجله على الورق إلا بعد أسبوع من التدريب وسوف تكتشف أنك قد سجلت فى كل مرة أفكارا وصورا أكثر عددا وأن الترابطات التى سجلتها أبعد ماتكون عن المنطق وأقرب إلى الخيال كما أنها تخطر على فكرك وخيالك دون ماسبب ظاهرى .

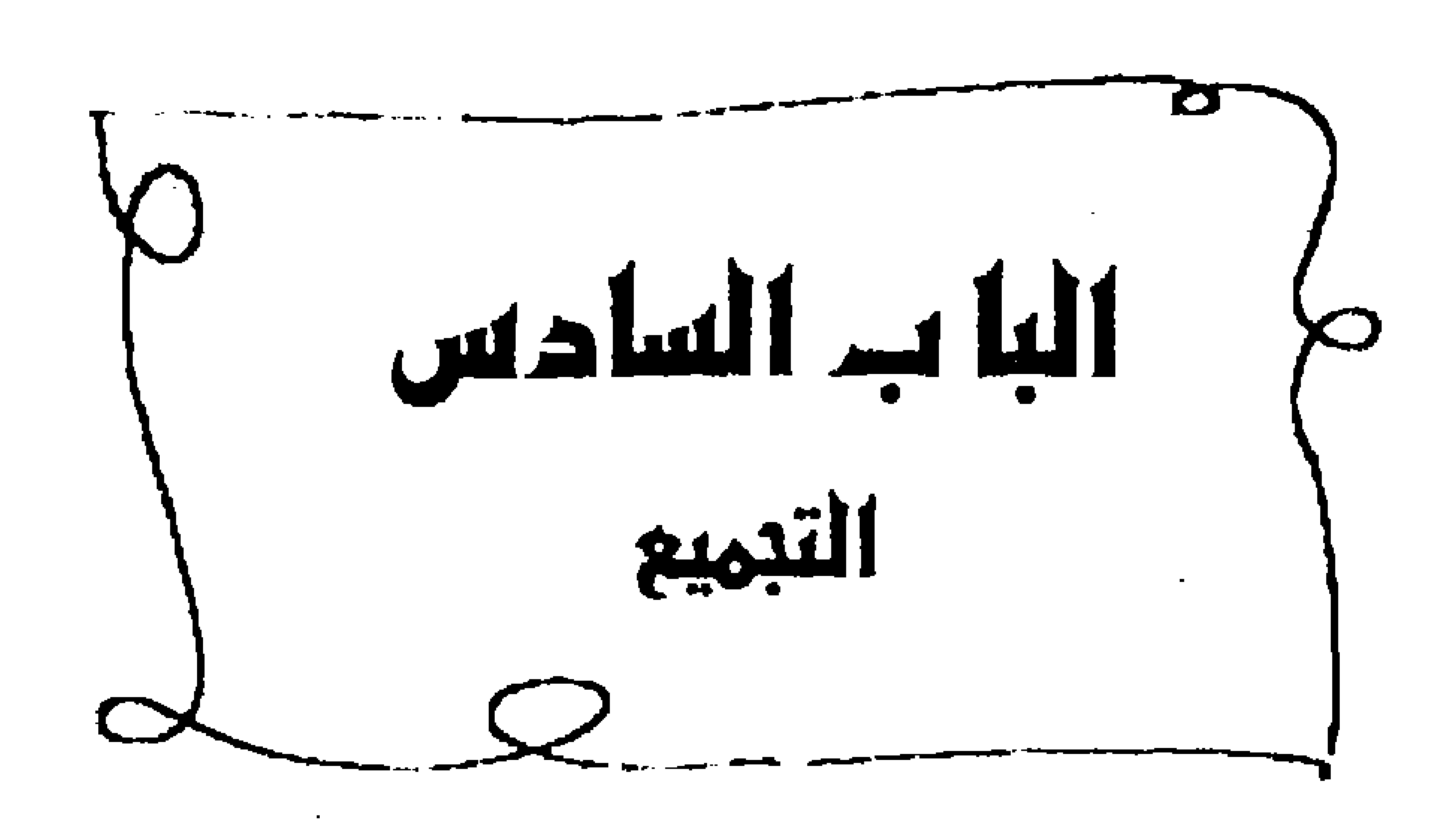
وعندما تشعر أنك قد اكتسبت مهارة متميزة فى التمرين المذكور أى أن خيالك قد بدأ ينطلق بعيدا فيمكنك أن تواصل ممارسة اللعبة لوقت أطول ، وإذا كنت ترغب أيضا فى زيارة معرفتك لنفسك فبعد تجميع ماسجلته على الورق عليك بقراءته بعناية وسوف تجد أن الأفكار والصور تخطر ببالك أسرع مما تخطر للآخرين وأن هذه الصور والأفكار البعيدة تماما عن المنطق وقواعده تتعلق فى الحقيقه ببعض أفكارك الدفينة أو ببعض رغباتك التى لاتحب الإفصاح عنها أو ببعض المخاوف أيضا .

وعملية الترابطات الحرة هى بالفعل الطريقة المفضلة لدى أطباء علم النفس : فعندما يغيب المنطق الذى يسيطر على تفكيرنا تماما فإن رغباتنا وأفكارنا الدفينة والتى يرفضها المنطق وقيوده هذه الأفكار الدفينة تستطيع حينئذ أن تطفو على السطح بوضوح وحرية ، كما أن هذه الترابطات الحرة هى التى تفتح الباب للاتصال بما يُسمى " باللاوعى " ، أو العقل الباطن ، ومن المهم جدا التدريب على طريقة فتح هذا الباب عندما نريد ، ذلك أن معظم ذكرياتنا مختزنة فى اللاوعى : وهذه الذكريات موجودة بالفعل بما أنها تظهر من وقت لآخر بالصدف البحتة ، لكن من الصعب علينا أن نخرجها بإرادتنا وعندما نريد ، والشخص الذى تدرب على اللعب

بالترابطات الحرة يستطيع عندما يريد ، أن يفتح باب الاتصال مع اللاوعى أو على الأقل يستطيع " مواربة " ، هذا الباب .

وبدون شك أن الترابطات الحرة لايجب أن تحل محل الترابطات المنطقية فكل هذه العمليات تكمل بعضها وتستخدم لصالح نشاط العقل فى لحظة محددة .

والآن لقد اكتسب عقلك القوة والحيوية والمرونة المطلوبة لكن لابد أن يدوم ذلك طوال الحياة .. لذلك يجب مواصلة التدريب .



الباب السادس

التجميع

لقد وصلنا الآن إلى مرحلة تمرين الذاكرة على حفظ مجموعة من الأشياء مثل كشف من الأسماء أو حركات متوالية أو أعداد ، وهنا نقدم لك أيضا مجموعة من الألعاب التى تتطلب مهارة وذكاء أكبر لكنها فى المقابل سوف تضاعف لدينا هذا الذكاء وهذه المهارة ، والمبدأ الذى تقوم عليه هذه الألعاب هو انقاص عد الوحدات المطلوب حفظها أى تجميعها فى مجموعات حتى يسهل حفظها ويتم ذلك بطريقتين :

١ ـ طريقة المجموعات الزوجية (أى أن كل مجموعة تتكون من وحدتين)

٢ ـ طريقة المجموعات الكبيرة (أى أن كل مجموعة تتكون من أكثر من وحدتين) .

١ ـ المجموعات الزوجية :

وهى عملية تجميع عنصرين ، أو كلمتين ، أو صورتين ، أو صورة وكلمة توجد بينهما علاقة ما ، ويحتاج هذا التجميع إلى ذكاء حتى يتم العثور على الوسيط الجيد أى على العلاقة التى يمكن أن تجمع بين الوحدتين والتى تناسب أيضا كلا منا وتهمنا بشكل أو بآخرحتى أننا إذا وضعنا أمام إحدى هاتين الوحدتين فسوف نتذكر على الفور الوحدة الثانية اوتوماتيكيا كما لو

كنا تضغط على أحد الأزرار ، وهذه العلاقة بين الوحدتين والتى تسمى بالوسيط يمكن أن تكون علاقة منطقية أو علاقة تشابه أو علاقه بذكرى شخصية ، ولقد رأينا فيما سبق كيف أن معظم العمليات المنطقية تستخدم عنصرين مضادين أو عنصرين مكملين لبعضهما (سبب - نتيجة) وسوف نرى أن استخدام المجموعات الزوجية يعتبر من الأساليب الممتازة فى الحفظ والتذكر .

* **تمرين :** نفترض أنك فى مكتبك مثلا ولديك بضع دقائق راحة أو فراغ إذن عليك بالقيام بتمرين مثل التمرين الآتى :

أمسك بقلمك الجاف وانظر من النافذة المفتوحة أمامك وأنت تجلس ، ها أنت ترى أمامك مدخنة المنزل المجاور ، ترى كيف يمكن تكوين مجموعة زوجية من الوحدتين : القلم والمدخنة ؟ ماوجه الشبه بينهما ؟ إن المدخنة تقذف بدخانها الذى يلطخ النوافذ .

أما القلم ؟ لابد أنك تذكر أنه قذف بحبره عندما كنت تركب القطار آخر مرة ولطخ الحقيبة التى كانت بجانبك ، إن عملية الربط هنا تفرض نفسها : المدخنة تقذف والقلم يقذف (القانورات) ، وعندما تفكر فى قلمك فسوف تفكر أيضا فى المدخنة ، كذلك عندما تسمع كلمة قلم سوف تذكر أيضا كلمة مدخنة أو العكس وهكذا ، إحدى الكلمتين سوف تذكرك بالكلمة الثانية إذ أن هناك رابطة بينهما .. ولابد من مواصلة التدريب بضعة أيام على هذا النوع من التمرينات :

- عندما تشعر أنك قد أتقتنت تكوين المجموعات الزوجية فإنك سوف تستطيع تدريب نفسك بعد ذلك على تكوين خمس أو عشر مجموعات زوجية أثناء يومك ، وفى المساء لاتسجل فى كراستك سوى الوحدة الأولى من كل مجموعة زوجية كما يجب أن لاتقترب من الكراسة بعد ذلك أو تفتحها لمدة يومين ، وفى اليوم الثالث وبجانب كل وحدة سجلتها اكتب اسم الوحدة

الثانية المكملة للمجموعة الزوجية ولاتكتب إلا وأنت متأكد مما تكتبه ، وفى أول مرة تمارس فيها هذه اللعبة لن تتمكن من تذكر كل المجموعات لكن بعد تكرار التجربة ثلاث أو أربع مرات (على أن تكون المجموعات مختلفة فى كل مرة) ، سوف تدهش عندما تكتشف أنك قد نجحت فى تذكر جميع المجموعات ..

استمر فى التدريب على أن تزيد من عدد مجموعاتك الزوجية ومن المدة أيضا مابين تكوين المجموعات وتذكرها مثلا حاول تذكرها بعد أربعة أيام بدلا من ثلاثة ثم بعد خمسة أيام وهكذا .

٢ - المجموعات الكبيرة :

والآن سوف نتدرب على تكوين مجموعات تحتوى على أكثر من وحدتين ، فإذا كان لدينا مثلا كشف به عشرون اسما فلو أننا استطعنا ترتيب وتجميع هذه الأسماء فى خمس أو أربع مجموعات بكل مجموعة ٤ أسماء أو أكثر فسوف يكون من السهل حفظها وتذكرها وذلك ليس مستحيلا بل سوف نتدرب عليه .

* التجميع الغير منظم :

لنتخيل مثلا عدداً كبيرا من الأشياء المبعثرة فى إحدى الحجرات ، إن فى إمكاننا تجميعها بوضعها كلها فى كيس كبير ، لكن بعد مرور بضعة أشهر أو حتى بضعة أسابيع سوف يكون من الصعب العثور على أى شئ نريده بل إننا لن نتذكر حتى هل وضعنا الشئ الذى نبحث عنه داخل الكيس أو لا

هناك حل آخر ، فنحن نستطيع أيضا تجميع هذه الأشياء المبعثرة فى بضعة أكياس بدلا من كيس واحد وفى هذه الحالة يمكننا القيام بعملية تصنيف سريعة مثلا :

اللعب في كيس واحد أو أكثر ـ الملابس في كيس آخر أو أكثر ـ الأشياء المستغنى عنها ـ الكتب .. الخ .

إن مثل هذا النوع من التجميع سوف يسهل عملية البحث فيما بعد ذلك إننا لن نبحث عن المنديل مثلا داخل كيس اللعب ، لكن بعد بضعة شهور هل سنتذكر أن داخل كيس الملابس مثلا سوف نجد فردة الشراب الأزرق الذى نبحث عنه ؟

سوف نضطر للبحث داخل جميع الأكياس المليئة بكل مايتعلق بالملابس وبدون شك أن هذا النوع من التجميع يعد أفضل من الفوضى التامة (عند وضع كل الأشياء في كيس واحد) ، لكنها لاتفى بالغرض ، لذلك لابد من القيام بعملية تجميع منظم .

*** التجميع المنظم :**

التجميع المنظم معناه أن كل عنصر يعتبر ضروريا لتكوين المجموعة المتكاملة ، وإذا انتزعنا أحد هذه العناصر أو أضفنا عنصرا جديدا فإن هذا الكُل أو هذه المجموعة المتكاملة ، يفقد صفته الأساسية ككل ، فمثلا : الكشف الذى يضم جميع الأجزاء الأساسية والمكونة للسيارة : ٤ عجلات ـ موتور ـ الهيكل ـ الأبواب ـ عجلة القيادة – زجاج السيارة ـ المساحات .. الخ .. إن كل هذه العناصر هى التى تكون الكُل المتكامل أى السيارة وإذا نقص منها عنصر واحد الموتور مثلا أو زاد عنصر واحد الموتور مثلا أو زاد عنصر غريب فإن تكوين السيارة ككل يصبح لا وجود له ، وفعلا يكفى ذكر اسم أو صورة المجموعة (هنا كلمة سيارة) ، حتى نتذكر بطريقة اوتوماتيكية جميع العناصر المكونة لها وكلها عناصر ضرورية ، لكن كل مانريد حفظه فى ذاكراتنا ليس مثل السيارة لذلك يجب أن نستغل ذكاءنا عند تكوين المجموعات حتى تصبح مجموعات منظمة ومتكاملة العناصر .

*** التمارين :**

* لابد من أن نتدرب أولا على عملية التصنيف والتجميع البسيطة مثلا :

- اختر أى عشرين كلمة من أحد الكتب أو من أحد القواميس ، اكتب هذه الكلمات ثم اقرأها بعناية مع محاولة تجميع الكلمات تحت ثلاثة أو خمسة عناوين على الأكثر ، اكتب هذه العناوين على السطر وتحت كل عنوان اكتب الكلمات الخاصة به تحت بعضها بمعنى أن يضم كلا عنوان الكلمات التى تناسبه ثم اقرأ بعناية شديدة هذه المجموعات .

أغلق عينيك بعد ذلك وحاول أن تتذكر كلمات كل مجموعة ، ومنذ أول تجربة سوف تكتشف أن أخطاءك قليلة جدا أو حتى معدومة ويكفى القيام بهذه اللعبة مرة واحدة فى اليوم ولاتكررها إلا بعد يومين ، مارس اللعبة حتى تشعر فى النهاية أنك اكتسبت مهارة حقيقية فى تصنيف أى شئ .

* هذه لعبة أخرى يمكنك أن تمارسها مع بعض الأصدقاء الذين لم يتدربوا على شئ من قبل : اطلب من شخص لايشترك فى اللعبة أن يختار عشر كلمات ويكتبها فى كشف ثم اطلب من المشتركين في اللعبة أن ينظروا إلي الكشف مدة عشرين ثانية ، خبئ الكشف بعد ذلك واطلب من كل لاعب أن يسجل مايتذكره من الكلمات على ورقه .

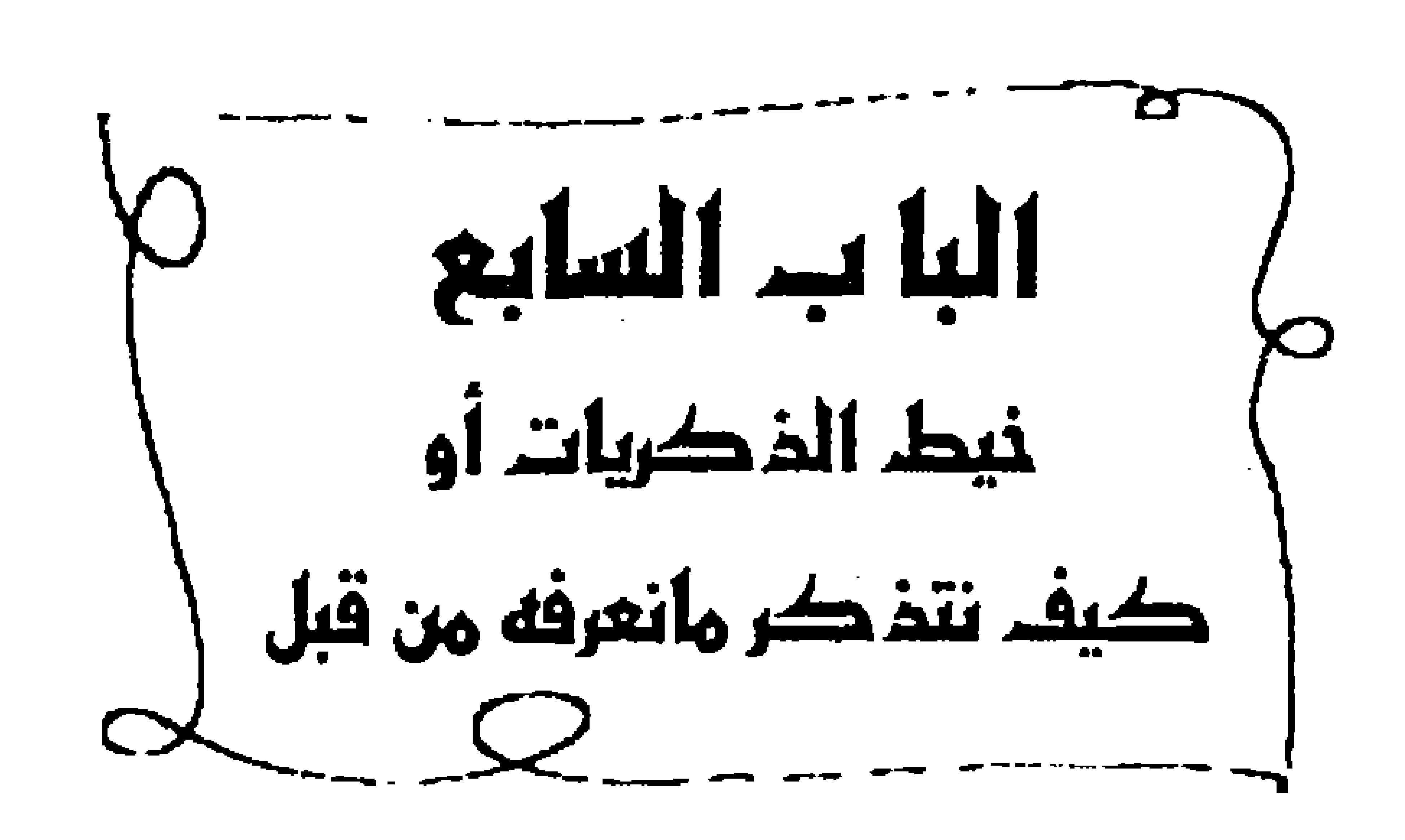
بالنسبة لك أنت شخصيا سوف تقوم بتجميع الكلمات بسرعة وبطريقة لاشعورية وسوف تكون نتيجتك مبهرة .

أما أصدقاؤك فلن يتذكروا سوى نصف عدد الكلمات أو أقل ، لقد تدربت من قبل ولذلك تفوقت على أصدقائك الذين لم يتبعوا أى تدريب .

إن التدريب علي تكوين المجموعات الزوجية والمجموعات المنظمة قد أكسبك مهارة عالية فى حفظ الكلمات ، وربما تتساءل عن أهمية التدريب على حفظ كشوف الكلمات ؟

إن مخك سوف يكتسب المرونة اللازمة واللياقة الضرورية لبدء المرحلة القادمة وهي حفظ النصوص أو الأحداث أو مختلف أنواع التكنيك .

لكن .. لابد من متابعة هذه التدريبات من وقت لآخر في أوقات الفراغ حتى تصبح هذه المرونه وهذه اللياقة دائمة .



الباب السابع
خيط الذكريات أو
كيف نتذكر مانعرفه من قبل

لقد تدربت جيدا على عمليات الترابط ، ترابط الأفكار والصور والكلمات وأجدتها ، وهى العمليات التى تعتبر مفتاح الذاكرة ، كما أنها تعتبر العمليات الأساسية فى التدريب على التسجيل والحفظ فى الذاكرة وأيضا على التذكر أو استدعاء الذكريات ، ونحن جميعا نستخدم تلقائيا ولاشعوريا عملية الترابط كى نعثر على كلمة نريد أن نتذكرها ولانستطيع ، إننا نشعر بهذه الكلمة " على طرف اللسان ! "

مثلا : لو أنك تحاول أن تتذكر اسم أحد الكتاب . فأنت تقول لنفسك .. لقد قرأت كتابا لهذا المؤلف فى الصيف الماضى .. وما إن تفكر فى كلمة الصيف الماضى حتى تتوالى فى خيالك الذكريات فترى فى خيالك صورة الكرسى المريح الذى كنت تجلس عليه وأنت تقرأ الكتاب .. ثم صورتك وأنت تقف وتذهب لتناول كوباً من الماء المثلج ثم هاأنت تعود وتتمدد من جديد على الكرسى ... آه ! لقدكان الكتاب هناك بجانبك وفى انتظار عودتك .. لقد تركته مفتوحا على الصفحة التى كنت تقرأ فيها قبل أن تقف .. وفجأة تبرز أمامك صورة الغلاف .. وبأحرف كبيرة سوداء اسم المؤلف الذى كنت تبحث عنه ..

لقد حدثت عملية ترابط لاشعورية وبصرية مع ذكرياتك عندما رأيت الكتاب فى المكتبة وتعرفت عليه ، وكلمة " الصيف الماضى " ، شدت وراءها

صورة الكرسي المريح .. واللحظة التى عدت فيها بعد أن شربت كوب الماء المثلج ثم صورة الغلاف وأخيرا .. الأسم الضائع .. اسم المؤلف الذى كنت تبحث عنه .

إن لدينا جميعا عددا هائلا من الخيوط لشد الذكريات التي نعتقد أننا قد نسيناها ، وعلينا أن نحاول دائما " شد هذه الخيوط " ، وألاً نتوقف عندما نشعر بأننا قد نسينا ونيأس قائلين : " لافائدة .. لقد نسيت !" .

وفى الحقيقة أن كل مانتعلمه وكل مايثير اهتمامنا وكل مايعجبنا أو يقلقنا كل مانعيشه ونسعد به أو نشقى به .. كل ذلك يسجل فى ذاكرتنا وكل ذكرى يحيط بها عالم كبير من الترابطات .. من صور أو كلمات .. الخ . تماما مثل النجوم التى تحيط بالشمس ، إن ذاكرتنا هائلة ولا حدود لها .

ونقدم لك الآن مثلا أخر يؤكد ماسبق ذكره ، فعندما تشعر بأنك لا تستطيع أن تتذكر بدقة شيئا ماتراه بين أشياء أخرى عديدة .. لكنك فى نفس الوقت تتعرف فقط على هذا الشئ متـ : : يمكن أن تكون قد نسيت تماما أحد الكتب التى قرأتها وأنت صغير ، وفى يوم تلمح الكتاب بين كتب أخرى فى إحدى المكتبات سوف تتوقف فى الحال أمام هذا الكتاب الذى تعرفت عليه وسوف تفكر .. إن هذا الكتاب يذكرنى بشئ .. وتمسك بالكتاب وتفتحه وتقرأ بضعة سطور وفى الحال تتوافد إليك الذكريات وتمر أمامك مثل شريط سينمائى وتتذكر .. أن الكتاب يحكى قصة حب تدور فى الجبال بأسبانيا .. وتبحث أكثر فى ذاكرتك .. وتعثر على اسم البطل .. البطل الذى أعجبت به وأحببته عندما قرأت القصة .. القصة هاأنت تتذكرها كلها ويمكنك أن تقصها بالكامل .

إننا نتعرض يوميا لظاهرة التعرف على الأشياء .. وإذا كنا نستطيع أن نتعرف على الأشياء والأشخاص فذلك لأن ذكرى هذه الأشياء والأشخاص توجد مسجلة فى مكان ما فى ذاكرتنا ، وبما أن هذه الذكريات محفورة فى

ذاكرتنا فلابد أن تكون هناك وسيلة لاستدعائها .. وهذه الوسيلة هى شد خيوط هذه الذكريات أى عملية البحث والتنقيب النشط داخل المخ بحثا عن الترابطات التى سوف تقودنا إلي الذكرى الضائعة ، أو التى نعتقد أنها قد ضاعت ! في حين أنها هناك محفورة فى ذاكرتنا .

* الخوف من النسيان المفاجئ :

عندما تنتابنا حالة من حالات النسيان المفاجئ فإننا نرتبك ونشعر بأننا غير قادرين على القيام بعملية الترابط ونشعر أيضا بالحرج خاصة عندما يحدث لنا هذا النسيان المفاجئ أمام الآخرين أو أمام الممتحن الذى ينتظر أجابتنا على أسئلته ويتحول هذا الحرج إلى خوف ، والنسيان المفاجئ عندما يحدث أثناء ممارسة بعض المهن يمكن أن يعرض حياة شخص أو أكثر للخطر ، ومن يمارس إحدى هذه المهن لابد أن يكون مدربا على مواجهة الظروف التى تعرض حياة الآخرين للخطر .. أى لابد أن يتدرب على حركات الإنقاذ السريعة حتى يتم تسجيلها جيدا فى الذاكرة وتتحول هذه الحركات إلى ردود فعل لاشعورية وفوريه حتى لاينتابنا الشعور بالخوف والتمارين المقترحة هنا فى هذا الباب هدفها التمتع بذاكرة متميزة ، وهى تدريبات موجهة للمجال العلمى تهدف إلى تحويل ماتتعلمه من حركات إلى ردود الفعل الفوريه التى تحمينا من المخاطر وتحصننا ضد مخاطر الخوف فى حالة النسيان المفاجئ .

* كيف نعثر على خيوط الذكريات :

إن أى شئ يدخل فى ذاكرتنا ويسجل فيها يأخذ شكل العنكبوت الذى تحيط به خيوطه الرفيعة ، أما العقد التى تتجمع عندها هذه الخيوط فما هى

إلا الذكريات والكلمات أو الصور أو المعلومات المسجلة من قبل فى ذاكرتنا وعندما نقوم بشد إحدى هذه الخيوط التى تتجمع فى العقد حيث يوجد ما نبحث عنه في ذاكرتنا حينئذ يظهر على السطح أى فى الوعى سلسلة من الأشياء (صور .. كلمات ..) ، المترابطة بين بعضها والمسجلة في الذاكرة ثم يتبعها ظهور مانبحث عنه تماما مثل إسم المؤلف الذى كنا نبحث عنه ونعتقد اننا نسيناه ، وللعثور على الخيط الذى سيشد إلينا الذكرى المطلوبة لابد من البحث عن هذا الخيط فى محيط الذكرى المحددة بمعنى اننا لو كنا نحاول ان نتذكر مثلا مادة من مواد القانون فليس من المناسب أن نبحث فى ذكريات الأجازة الصيفية .. البحر .. والمصطافين .. إلخ .. أى يجب أن تكون نقطة انطلاقنا فى البحث هى الترابطات المتجمعة حول الذكرى المطلوب استدعاؤها والمناسبة لهذه الذكرى ..

وبعض الخيوط تجذب صورا تتوالى أمامنا مثل .. الصيف الماضى .. الكرسى المريح .. الكتاب المفتوح كما أن هناك خيوطا أخرى تتعلق بالكلمات معنى كل ذلك أن أول خيط نشده يجذب إلينا مجموعة من الصور أو الكلمات أو الأسماء ، وجميع عمليات الترابط التى يقوم بها المخ هى إما ترابطات بصرية أى أن صورة ماتستدعى أو تجر وراءها صورة أخرى ، وإما كلمة تنادى على كلمة أخرى وهكذا ..

ونكرر أن عمل الذاكرة يتكون من مرحلتين أساسيتين : مرحلة الإدراك أى الملاحظة ثم التسجيل داخل الذاكرة ، ومرحلة التذكر ، وكما تدربنا على تقوية المقدرة على الإدراك وهى الحجر الأساسى بالنسبة لعملية التسجيل فى الذاكرة ، سوف نتدرب كذلك علي المرحلة الثانية وهى عملية التذكر ، فالإدراك هو مرحلة الدخول فى الذاكرة ، أما التذكر فهو مرحلة الاستدعاء أى خروج الذكريات من الذاكرة ، وبما أن الترابطات البصرية والسمعية هى الترابطات المستخدمة أساسا فى عملية التذكر لذلك فسوف نتدرب عليها

*** خيوط الترابطات البصرية :**

لابد من التدريب على سرعة ربط مجموعة من الصور بالذكرى التى نبحث عنها على أن تكون هذه الصور جزءا من ذكرياتنا المختزنة فى الذاكرة .. ويمكن أن تكون هذه الصور أو الصورة إما صورة شئ نراه أمامنا أو صورة داخلية فى خيالنا ..

*** تمرين : فن استدعاء الذكريات المنسية .**

ـ أعط لنفسك وقتاً لايقل عن دقيقتين ولايزيد عن خمس دقائق ، وانظر أمامك باهتمام مثلا : أنت ترى أمامك ، ومن النافذة المفتوحة ، شجرة المشمش الضخمة ، أغلق عينيك الآن ، وهاهى الصورة تتوالى فى خيالك فقدذكرت شجرة المشمش بشجرة البرتقال التى سرعان مااحتلت مكان شجرة المشمش وبدا من ورائها حديقةالمنزل العتيق الذى تربيت فيه .. هاهى صورة أحمد الصغير وهو يجرى أمامك ثم ينحنى ويلتقط برتقالة صغيرة .. ثم صورتك وأنت تجرى وتمسك به وبالبرتقالة وتنظف له يديه وتحتفظ بالبرتقاله لتغسلها له فيما بعد ، إن ذلك يذكرك بشئ آخر غير البرتقال .. إنه يذكرك بزهور البسلة والربيع هاأنت تراها بألوانها الرقيقة .. فى نفس الحديقة لكنك هذه المرة بصحبة .. بصحبة على .. صديقك .. لقد كان ذلك منذ زمن بعيد .. بعيد جدا .. ياإلهى !! كنت أعتقد أننى نسيته تماما .

لقد نجحت التجربة وأوصلتك سلسلة الترابطات البصرية إلى صورة معينة لم تكن تفكر فيها ، صورة جعلتك تقول لنفسك حين تذكرتها : كنت أعتقد أننى نسيتها تماما .. إنها صورة على صديقك .. كرر هذا التمرين مرة كل يوم على الأقل حتى تكتسب مهارة عالية فى فن استدعاء الذكريات التى لم تكن تفكر فيها في بداية التمرين بل وكنت تعتقد أنك نسيتها تماما مثلك مثل الصياد الذى يلقى بسنارته فى المياه العكرة ولايعرف ما الذى سيخرج منها ..

- فى إمكانك الآن أن تتخطى المرحلة السابقة وتبدأ المرحلة التالية :

أسأل نفسك عن بعض الأشياء التى تعرفها ومتأكد أنك تعرفها جيدا لكنك نسيتها ولاتتذكرها مثلا : إذا كنت تعشق السينما فقم بهذه التجربة : ابحث عن اسم الممثل الذي لعب دور البطل فى أحد الأفلام التى شاهدتها ثم نسيتها .

أما إذا كنت تحب السياحة والرحلات فابحث عن اسم الجامع الشهير الذى شاهدته وأعجبت به عندما قمت برحلة إلى مدينة .. أسأل نفسك هذه الأسئلة فلو أنك اجبت عنها وتذكرت ماترغب فى تذكره فنحن نهنئك ، أما إذا فشلت فعليك أن تفتش فى ذاكرتك عن كل مايمكن أن يتعلق بما نسيته أى ابحث عن خيط أو أكثر وقم ببعض عمليات الترابط حتى تعثر فى النهاية على الذكرى التى تبحث عنها .. اسم الممثل .. أو اسم الجامع أو .. الخ .

وعندما تنجح فى هذه المرحلة وتصبح ماهرا فى استدعاء الذكريات التى تبحث عنها فسوف تشعر بالرضا التام وتكون قد تحررت من عقدة " الخوف من النسيان المفاجئ " ، وتكون أيضا قد تأكدت من أن ميكانيزم المخ لديك قادر على العمل ومستعد له دائما .

لكن ... لكن ذلك لايكفى ، وكما تعلمت اللعب بالصور والترابطات البصرية فلابد لك من تعلم اللعب بالكلمات أيضا .

*** خيوط الترابطات السمعية :**

وهنا أيضا سوف يتم التدريب على مرحلتين :

أولا : تمرين :

هنا لن تقوم بعمل ترابطات حرة كما سبق أن فعلت بالنسبة للترابطات

البصرية بل سوف تقوم بعمليات ترابط بين الكلمات أو الجمل التى تدور حول موضوع تختاره أنت وليكن مثلا موضوع الألم .

وفى البداية يمكن القيام بعملية ترابط بين كلمة ألم وسلسلة من الكلمات البسيطة : فكلمة ألم يمكن أن تجر أو تشد وراءها مثلا كلمة حزن ثم سعادة (عكس حزن) ، كلمة دموع .. وأنين .. ثم هدوء .. وسكون .. إلى أن تشد وراءها إحدى الكلمات جملة أو عنوانا تكون قد نسيته تماما .. فمثلا : هاهى كلمة سكون تشد وراءها " سكون البحر " ، إنه عنوان هذا الكتاب الرائع الذى قد قرأته منذ سنوات ونسيته تماما !!

وخيوط الترابطات السمعية يصعب السيطرة عليها أكثر من الخيوط البصرية لذلك لابد من مواصلة التدريب مدة طويلة مع مراعاة عدم التأثر بفشل التجارب فى البداية .

كما يمكن أيضا القيام بعمليات ترابط مع جمل مثل : إن الألم يعتصرنا والتعاسة تتربص بنا إنه شئ فظيع أن يشعر الإنسان بأنه مراقب إن مكاتب التجسس موجودة فى كل مكان وليس فقط فى القصص البوليسية مثل هذا الكتاب الرائع عن التجسس الكتاب الذى تحول إلى مسلسل تليفزيونى ناجح إنه .. إنه " رأفت الهجان !" ، هاقد تذكرته !.

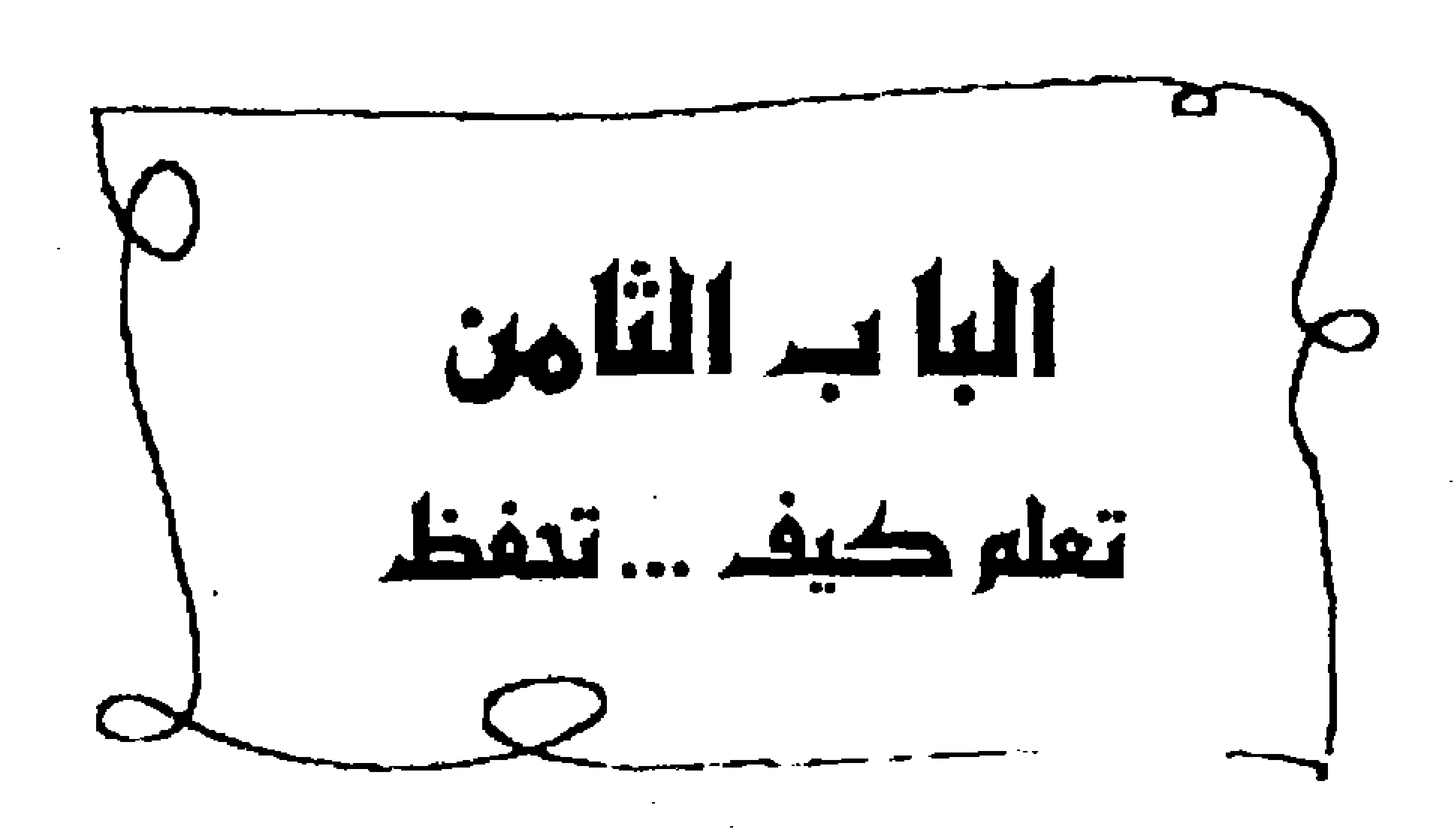
على أن لايتجاوز هذا التمرين خمس دقائق ويتوقف فورا عند العثور على الذكريات المنسية ..

ثانيا : تمرين :

عندما تشعر أنك قد أصبحت ماهرا فى هذا الفن يمكنك أن تبدأ المرحلة التالية : وهى مرحلة الأسئلة التى تمتحن بها نفسك ، فبعد أن يتم استدعاء الذكرى المنسية يمكنك أن تسأل نفسك مثلا : من هو مؤلف رأفت الهجان ؟ لقد نسيته لكنه اسم يتعلق بفكرة التقوي إنه كاتب متخصص فى المؤلفات

عن الجاسوسية إنه مشهور ومحبوب وظهر اسمه فى التليفزيون عند عرض المسلسل إنه .. إنه الكاتب صالح مرسى !.

وعندما تصل إلى نتيجة مرضية فى فن التنقيب عن الذكريات المدفونة فى الذاكرة والتى تعتقد أنك قد نسيتها ، عندما تصل إلى هذه النتيجة بواسطة استخدام سلسلة من الترابطات السمعية ، الكلمات أو الجمل ، عندئذ تكون قد اكتسبت مقدرة متميزة فى البحث عن الذكريات المدفونة مما سيمكنك بعد ذلك من القيام بعمليات الترابط الأكثر تعقيدا وهى الترابطات التى تتم بين الصور والكلمات ، لقد تدربت على الترابطات البصرية (بين الصور) ، والترابطات السمعية (الكلمات) ، وعلى كل منها على حدة ، وعملية التذكر سوف تجعلك بعد هذا التدريب تستخدم الترابط بين الصور والكلمات معا بطريقة تلقائية ولاشعورية لأن مقدرتك على استدعاء الذكريات أصبحت مقدرة متميزة تماما .



أولا : طريقة الحفظ الدراسة التحضيرية .

عندما تصل إلى هذا الباب يكون المخ قد اكتسب رشاقة ومرونة ونشاطا ومهارة وسوف تسعد وأنت تكتشف أنك أصبحت تحفظ الأشياء اليومية الصغيرة بسهولة كبيرة عن ذى قبل ، أى قبل التدريب ، لكنك لم تتعلم حتى الآن كيف تحفظ فقرة طويلة أو نصا كاملا أو كلمات وقواعد إحدى اللغات الأجنبية أو الحركات المتعلقة بنوع من أنواع التكنيك .

والآن وبعد أن تدربت جيدا على الخطوات والأسس الرئيسية التى يرتكز عليها عمل الذاكرة (وهذا التدريب ضرورى ولو أنك فكرت فى استبعاده وحاولت أن تتدرب على مانقدمه لك فى هذا الباب فسوف تشعر بأنك تعمل فى فراغ وبدون جدوى . حذار !) .

الآن فقط تستطيع أن تبدأ فى تعلم الحفظ لمدة طويلة وهو الحفظ الذى يستلزم تسجيل المواد التى تتعلمها فى الذاكرة وربط هذه المواد بأكبر عدد من خيوط الترابط حتى تتمكن من استدعاء هذه المواد وتتذكرها بسهولة .

وذلك يستلزم القيام بدراسة تحضيرية لهذه المواد قبل البدء فى عملية الحفظ بالتكرار وهى عملية ضرورية بدون شك لكنْ بعد اتمام الدراسة التحضيرية .

ويعتقد أغلبية الطلبة أن هذه الدراسة التحضيرية غير ضرورية ومضيعة للوقت ويدعون أنه من الأفضل استغلال هذا الوقت الضائع فى عملية التكرار أى الحفظ ،وذلك خطأ كبير أثبتته التجارب الدقيقة فلو اننا جمعنا قيمة الزمن الذى يلزم للقيام بالداراسة التحضيرية مع الزمن الذى يلزم بعد ذلك للقيام بعملية الحفظ بالتكرار فسوف نجد أننا قد أختصرنا ثلث أو نصف الوقت الذى يحتاج إليه كل من يقومون بالحفظ بالتكرار بدون دراسة تحضيرية للنص المطلوب حفظه وذلك شئ منطقى إذ أن النص المدروس جيدا والذى تعرض لدراسة تحضيرية جيدة ، هذا النص يعتبر شبه محفوظ ولايحتاج إلا لعملية تكرار قصيرة حتى يتم حفظه فى الذاكرة ، كما أنه ليس هناك وجه للمقارنة فى الحالتين بالنسبة للمدة التى يظل فيها النص مسجلا فى الذاكرة .

فالنص الذى يتم حفظه بطريقة أوتوماتيكية أى بالتكرار الآلى وبدون دراسة تحضيرية أو تفكير ، هذا النص سوف يمحى من الذاكرة بعد بضعة أسابيع على الأكثر فى حين أن النص المدروس جيدا قبل عملية الحفظ بالتكرار يمكن أن تبقى آثاره ، إن لم تكن كاملة فهى مرضية ، يمكن أن تبقى مدى الحياة .. وهذا الاختلاف الكبير لايظهر إلا بالنسبة للكبار ، لأن الطفل يستطيع أن يحفظ أو توماتيكيا وبدون تفكير أو فهم كل مايكرره وكلما صغرت سنه كلما استطاع الحفظ بسهولة أكبر .

ونحن نجد حولنا أشخاصاً كبارا مازالوا يحفظون بعض الأغنيات أو بعض الجمل التى حفظوها بالتكرار عندما كانوا فى الحضانة ، وذلك لا يعنى أننا نشجع أطفالنا على الحفظ بدون تفكير أو فهم لكن العديد من الآباء والأمهات خاصة من ليس لديهم الوقت الكافى ، يعلمون أولادهم الصغار الحفظ عن طريق التكرار الآلى فقط .. وينجح الطفل فعلا فى الحفظ بدون أخطاء بل أنه غالبا مايحصل على درجات ممتازة .

وهؤلاء الأطفال ينجحون فى الحفظ بدون دراسة تحضيرية حتى سن العاشرة فقط ، و لكن الآباء يتصورون أن فى إمكانهم الاستمرار فى تحفيظ أولادهم بالتكرار فقط بعد هذه السن أيضا ولايعرفون أن المخ يكون قد اكتمل نموه ونضج ويحتاج للفهم والتفكير والقيام بعمليات الترابط كى يسجل ويحفظ لذلك لابد من التحضير وإعداد الذاكرة للقيام بنشاطها طبقا لسياسة ذكية وجذابة حتى تكون عملية الحفظ ممتعة ومجدية .

*** الخطوات اللازمة فى عملية الحفظ :**

*** أولا : التعرف على المجال الخاص بما يُراد حفظه .**

إن أى نص يُراد حفظه لابد أن يكون له المجال الخاص به مثلا : مجال التجارة ، الأدب ، المحاسبات ، الفن ، التكنولوجيا .. الخ .. وعندما يكون هذا المجال معروفا من الشخص الذي يريد حفظ النص فإن عمليات الترابط تتم بسهولة شديدة ذلك أن أرضية الذاكرة تحتوى على كل مايلزم ، من صور أو كلمات أو .. الخ .. لشد معلومة أو فكرة جديدة وإدخالها فى الذاكرة وتسجيلها وحفظها .

فمثلا نحن نجد إن الأطباء والصيادلة يستطيعون حفظ الأسماء الصعبة والغريبة للأدوية الجديدة بسهولة شديدة لأنهاليست سوى أسماء للمكونات الكيمائية المعروفة لديهم من قبل والتى درسوا خواصها كما أن هذه المكونات تكون شبكة تسهل عمليات الترابط داخل ذكراتهم .

لذلك يصبح من الضرورى التعرف جيدا على المجال الخاص بما نريد حفظه وانتهاز الفرص للاستفسار عن هذا المجال عن طريق مشاهدة الصور أو قراءة الكتب والمقالات التى تتحدث عن هذا المجال .

*** ثانيا : البحث معنى لما يُراد حفظه .**

فلنأخذ مثلا لشخص تقدم إلى مسابقة وعليه أن يحفظ نصا يتعلق بالمجال العلمى أو الفنى أو الأدبى .. الخ ، ربما تكون هذه المجالات غريبة عليه ولايعرف عنها شيئا .. لكن لايجب أن يندفع فى طريق حفظها بالتكرار بحجة أنه لايعرف عنها شيئا من قبل ، ففى هذه الحالة لن يتمكن من الحفظ .

إذ لكى نحفظ شيئا لابد أن نفهم أولا معنى ماسوف نحفظه إما عن طريق الاستفسار من الآخرين وسؤالهم أو الذهاب إلى المكتبة والبحث فى الكتب والقواميس عن جواب لتساؤلاتنا .

وإذا كان مايُراد حفظه كشفا به كلمات أجنبية مثلا ففى هذه الحالة لابد من فهم معنى كل كلمة أولا ومحاولة استخدامها فى جملة قصيرة جدا تقوم أنت بتكوينها ، وقد أثبتت التجارب العديدة أن بضعة حروف بسيطة لكن لامعنى لها مثل ل – ف – م – أ – ج .. الخ يستلزم حفظها وقتا أطول مما يلزم لحفظ جملة طويلة مكونة من أضعاف عدد الحروف السابقة لكنها جملة ذات معنى .. كذلك الحال بالنسبة لصفحة من الكلمات التى لايفهمها من يحاول حفظها : فهذه الصفحة لايمكن حفظها بالكامل بعد ست ساعات من الحفظ بالتكرار فى حين أن صفحة بنفس الطول وبها قصة لها معنى يمكن أن يتم حفظها تماما فى أقل من ساعة .

لذلك لاتحاول أبدا أن تحفظ نصا إذا كان به كلمة واحدة فقط لاتفهم معناها ، لابد أن تكون جميع الكلمات والأفكار مفهومة وواضحة المعنى بالنسبة لك تماما كما لو كنت أنت الذى قمت بكتابتها .

*** ثالثا : استخلاص الفكرة العامة للنص المراد حفظه .**

إن أى نص لابد أن يتحدث عن موضوع معين ، ومهما كان النص طويلا

فإن القراءة الأولى السريعة تكفى لتلخيص مضمونه العام فى بضعة جمل بل إن جملة واحدة أحيانا يمكن أن تلخص الفكرة العامة الموجودة فى مقال ما بإحدى الجرائد أو المجلات ، إن القراءة الأولى للنص أو المقال لاتهدف إلى حفظه بل لابد أن يكون هدفها الرئيسى هو البحث عن الفكرة العامة للنص واستخلاصها والتأكد من فهمنا للنص .

*** رابعا : البحث عن شئ يثير الأهتمام الشخصى .**

إن القراءة الأولى السريعة للنص للتأكد من فهمه واستخلاص الفكرة العامة له هذه القراءة يجب أن تذكرك بشئ تعرفه من قبل ، شئ قد سبق لك أن قرأته أو رأيته أو عايشته ، ربما تذكرك ببعض الأشخاص ، أو ربما تثير لديك شعورا بالسرور أو بعدم الرضا إن ذلك يقربك من النص الذى تريد حفظه ، يربطك به حتى أنك تشعر لو أنك استطعت إقامة الحوار معه ، وعلى العموم وقبل أى حفظ لهذا النص سوف تتذكر ما أعجبك فيه أو ما أثار غضبك أو عدم رضاك .

*** خامسا : مرحلة الدراسة التحليلية لما يُراد حفظه . (سواء كان نصا أو كشفا أو مقالا .. الخ) .**

*** الخطوة الأولى :** فى حالة النص الذى يُراد حفظه :

لابد من البحث أولا عن الهيكل العام أى الأفكار الرئيسية للنص ، أما إذا لم يكن لهذا الهيكل وجودا فلابد من تخيله أى تكوينه وذلك يحدث بالنسبة للكشوف مثلا ويتم البحث عن هذه الأفكار الرئيسية التى تكون الهيكل العام ، يتم البحث عنها بقراءة النص من جديد ببطء وعناية بعد القراءة الأولى السريعة ثم ترقم كل فقرة تحتوى على أحد هذه الأفكار الرئيسية ، وما أن يتم ترقيم كل النقاط الرئيسية فلابد من التوقف قليلا والتساؤل عما إذا كانت هذه الأفكار الرئيسية هى نفس الأفكار التى اكتشفتها عند أول

قراءة سريعة للنص ، فإذا كانت هى نفسها فتأكد أن ذاكرتك سوف تسجلها بسهولة شديدة وعلى الفور .

*** الخطوة الثانية :**

هى دراسة كل فكرة رئيسية على حدة أى كل فقرة ، وتعتبر كل فكرة رئيسية عنوانا يمكن تحته تجميع وتحديد ماتحتوي عليه كل فقرة من أحداث أو تعارف أو ظواهر أو معلومات .. الخ ، وهكذا مثلا :

أ ـ فقرة التعريفات : عددها ثلاثة مثلا وترقم ١ – ٢ – ٣ .

ب ـ فقرة الأحداث : لايوجد ..

جـ ـ فقرة الظواهر : عددها ٤ وترقم ١ – ٢ – ٣ – ٤ .

د – فقرة المعلومات : عددها ٦ وترقم ١ – ٢ – ٣ – ٤ – ٥ – ٦ .

ويمكن وضع خط بقلم ملون تحت كل عنوان وكذلك وضع خط بلون آخر تحت كل مجموعة يضمها العنوان الواحد ، المهم عدم وضع هذه الخطوط بعد القراءة الأولى السريعة بل لابد من وضعها بعد القراءة الثانية البطيئة ، كما يجب استخدم أكثر من لون عند وضع هذه الخطوط مثلا :

ليكن اللون الأحمر مخصصا للعناوين – والأخضر للأفكار .. الخ .

وسوف تبدأ عملية الحفظ بهذا الهيكل المفصل ويمكن حفظه بتذكر الأرقام والحروف والكلمات المصاحبة لها مثلا : حروف جـ للظواهر ورقم ١ ظاهرة .. ورقم ٢ ظاهرة ..

*** فى حالة الرغبة فى حفظ تكوينه إحدى اللوحات أو شكل أحد الآثار :**

ليس هناك مايمنع من استخدام نفس الطريقة السابقة أى عمل دراسة تحليلية للألوان والأشكال والأبعاد مع محاولة استخلاص الهيكل العام :

أ ـ الأشكال : ... ١ – ٢ – ٣ – ٤ .

ب ـ الألوان : .. ١ – ٢ – ٣ ـ ٤ .

*** فى حالة الكشف الذى يضم عددا كبيرا من الأسماء الأجنبية :**

لابد من تجميع الأسماء فى وحدات ، مثلا :

فى مرحلة أولى يتم تجميع :

أ ـ الكلمات الخاصة بالملابس : ويكتب عددها ٨

ب ـ الكلمات الخاصة بالمأكولات : عددها ٢ .. الخ .

– فى مرحلة ثانية يتم تجميع هذه الكلمات المجمعة حسب الحروف الأبجدية مثلا فى مجموعة الملابس أ :

كلمات تبدأ بحرف أ عددها ٢ .

كلمات تبدأ بحرف ب لايوجد .. الخ .

فى مرحلة ثالثة يتم التجميع حسب الألوان المختلفة .

فى مجموعة أ – أشياء (ملابس) بها اللون الأخضر : عددها ٥ .

ب – أشياء بها اللون الأحمر : ٢ ... الخ .

*** تمرين :** بعد أن تعرفت على الطريقة الأساسية فى الحفظ وقبل القيام بأى خطوة جديدة عليك أن تقوم بعدة تدريبات مثلا :

اختر مقالا فى جريدة أو صفحة أو حتى باباً فى أحد الكتب وحاول أن تتبع بدقة المراحل السابقة المقترحة فى طريقة الحفظ ، لاتحاول أن تحفظ بعد ، لكن ابدأ فى استعراض سريع لما تعرفه ويتعلق بالموضوع الذى اخترت أن تقرأه وتحفظه ، ثم اقرأ المقال أو الصفحة قراءة سريعة ترى هل فهمت معنى ماقرأته ؟.

إذا لم تكن قد فهمت فعليك بالاستفسار والبحث ، والآن عليك بإعادة

قـراءة المقـال قـراءة بطيـئـة وبعناية شـديدة وابحث عن الفكرة العـامـة واستخلصها .

حاول أن تربط ماقرأته ببعض اهتماماتك الشخصية : أشياء .. أفكار أو مشـاعر أثارتها قـراءة المقال ، وأخيرا .. ابدأ في عمل الدراسـة التحليلية الدقيـقة للمقـال ، ثم توقف تماماً ولاتفعل أكثر من ذلك .. انتظر إلى اليوم التـالى وأسـأل نفسك عمـا تمكنت من تذكره أى حـفظه من المقـال ، وسـوف تدهش للنتيجة !.

ثانيا : تـكـنيك الحـفظ : الخطوات الأسـاسـية

لقـد أتمـمت الدراسـة التـحليليـة للنص المراد حـفظه وتـعـرفت عليـه وعلى محـتوياته جيدا بل وتشعر أيضـا بالسعادة لأنك متأكد من أنك قد فهمته جيدا أى أنك تعـرفـه الآن دون أن تضـطر لعـمليـة التكرار المملة لتـحـفظه ، لكن حـذار ! فـأنت الآن تشـبـه التلمـيذ الذى لديه مـدرس ممتـاز فـى مـادته وفى شرحه لهذه المادة .

لذلك فـهذا التلميذ يحب حـصة هـذا المدرس ويستمع إليه باهتمـام وشـغف ويخرج من الحـصة وهو مشـحون بالمعلومات الجديدة فقد قام المدرس بشرح الدرس بطريقة شيقه وسـهلة حتى أن التلميذ قد فهم فعلا واستوعب كل ما دُرّس له ، ولذلك فـهـو يتـصـور أنه ليس من الضـرورى القـيـام بأى خطوات أخرى .

وبدون شك أن لديك الآن العنـاصر الرئيسية الضـرورية لعملية التسـجيل فى الذاكرة وهذه العناصر هى الفهم والاهتمام ، وفى حالة النص الذى تمت دراسـتـه التحليلية فإن عـملية البـحث والتحليل الى قمت بهـا قـد ثبـتـتـه في ذاكرتك لكنه تثبيت مؤقت وغير مستقر ولن يدوم إلا لفترة قصيرة

لذلك يصبح من الضرورى تقوية وتعميق مادخل وثبت فى ذاكرتك بالفعل وإلا فسوف يمحى بسهولة ، لابد أن تحفر جذوره في الذاكرة وذلك باستخدام طرق التكنيك المعروضة والمقترحة هنا .

وهذا التكنيك ماهو أيضا إلا بعض التمرينات والألعاب التى سيقوم بها عقلك ، وهى ألعاب لن تصيبك بالملل فهى مليئة بالحيل والنشاط الذهنى والإبتكار ، إن كل التدريبات السابقة التى قمت بها طوال عدة أسابيع قد نشطت وقوت لديك المقدرة على القيام بعمليات الأدراك والترابط والتذكر على أفضل وجه ، لقد نشطت مخك وبدون هذه التدريبات السابقة لاتصدم إذا لم تستطيع استخدام التكنيك الذى نقترحه عليك أو الاستفادة منه .

إن النص المراد حفظه أمامك الآن بعد أن فهمت وحفظت الأفكار الرئيسية الى يحتوى عليها وكذلك الهيكل العام له ، أنت " تعرفه " جيدا وعليك الآن أن " تحفره " ، في ذاكرتك ليس بالطريقة الآلية المدرسية بل بهدف أن تتأكد من أنك لن تنساه !

*** الخطوات الأساسية فى تكنيك الحفظ :**

١ ـ عملية النطق :

وهو النطق بالكلمات وبصوت عال لما تقرأه أو تفعله أو تشعر به .. الخ .

وهذا النطق بصوت عال يساعد المخ على عملية التسجيل فى الذاكرة وهى الطريقة التى يكتشفها الأطفال تلقائيا بالرغم من أنهم لايشعرون بأهمية ما يفعلون ، مثلا : لو أننا تركنا طفلا بمفرده فى حجرته ليحفظ دروسه فسوف نسمعه وهو يردد الدرس بصوت عال .

أما نحن الكبار ، فبداية من مرحلة المراهقة ، فنحن نقرأ بسرعة أكبر من السرعة التى نتكلم بها (فقد تعودنا ألا نقرأ الكلمات بأكملها ولاحتى كل كلمات الجمل) ، والقراءة بدون صوت أسرع بالطبع من القراءة بصوت عال

لكن في هذه الحالة يكون الحفظ أقل ، وقد أثبتت التجارب التالية صحة هذه الظاهرة :

* فقد طولب مجموعة من الطلبة بالنظر إلى بعض الرسومات المجردة والبسيطة لمدة دقيقتين فقط مع محاولة عدم التفكير في أى شئ آخر أثناء النظر للرسومات .

ثم تم ابعاد هذه الرسومات وطُلِبَ من الطلبة أن يعيدوا رسمها على الفور من الذاكرة وكانت النتيجة حوالى ٦٥٪ أخطاء ! .

* كما طُلب من مجموعة أخرى من الطلبة في نفس السن ونفس النوعية النظر إلى نفس الرسومات مع محاولة البحث في هذه الرسومات المجردة عن أشكال تعودوا رؤيتها (مثلا عندما تبدو لنا سحابة ما وكأنها وجه إنسان أو شكل زهرة معينة ..) ، وعندما طولب الطلبة برسم نفس الرسومات من الذاكرة كانت النتيجة أفضل .. فقدكانت ٢٠٪ أخطاء فقط !.

* وأخيرا طُلب من مجموعة ثالثة من نفس النوعية أن يذكروا (ينطقوا) بصوت منخفض (حتى لايسمعهم الآخرون) ، نوع الأشكال التى ينظرون إليها والموجودة في نفس الرسومات وكانت النتيجة مدهشة = ٨٪ فقط من الأخطاء !!.

* تمرين :أقرأ النص الذى تريد حفظه بصوت عال واستمع إلى صوتك وأنت تقرأ ثم أعد بصوت عال أيضا عناصر هيكل النص (١ – فكرة كذا ... ٢– فكرة كذا .. الخ .).

* إذا كان أمامك مادة بها أشكال فانطق بصوت عال ماتراه أمامك مثلا : في الناحية (الشمال) في أعلى أرى كذا .. في الجانب اليمين أرى كذا ... الخ .

* إذا كان عليك أن تحفظ بعض الحركات فقم بتجربة هذه الحركات

بصوت عال بمعنى أن تردد ماهو مطلوب منك بالصوت العالى والحركة فى نفس الوقت مثلا :

أنظر إلى الذراع رقم ١ ... إنى أنظر إلى الذراع رقم ١ .

ضع يدك الشمال على الذراع رقم ١ ... هاهى يدى الشمال على الذراع رقم ١ انظر إلى الزر الأحمر فى أعلى ناحية اليسار .. هاهو الزر الأحمر فى أعلى ناحية اليسار .

اضغط على الزر الأحمر ... هأنا أضغط على الزر الأحمر .. الخ .

*** أهمية التسلسل القصصى :**

نادرا مايكون النص المراد حفظه قصة من القصص بل عادة مايكون نصا علميا أو مجردا يخاطب المنطق ، والمعروف أن التسلسل القصصى هو التسلسل المنطقى الذى يسهل على المخ حفظه وتسجيله ذلك أن فى القصة يتم ذكر الشخصيات والأماكن التى يوجدون فيها والأحداث التى يمرون بها .. الخ ..

وباستطاعتنا استخدام هذا النوع من التسلسل فى عملية الحفظ بالنسبة لنص علمى مثلا : أمام نص فى علم الكيمياء نستطيع تحويله إلى قصة ، حدوته ، نرددها بصوت عال كما لو كان أمامنا عدد من الأطفال يستمعون إلينا بشغف :

كان فيه " حمض " صغير أسمه " .. وكان يسمى من قبل .. ثم أطلق عليه اسم جديد هو " ... " ، وكان لهذا الحمض الصغير عمة صارمة تدعى " ... " ، وكانت تمنعه من اللعب مع جارته الصغيرة التى تسمى ... " .. الخ .

وبدون شك أن قصة بهذا الشكل عندما تقصها بصوت عال سوف تجعلك تحفظ بسرعة وبسهولة أكبر أسماء الأحماض التى عليك أن تحفظها ومع التدريب المستمر يمكن تحويل معظم مايُراد حفظه إلى قصة تقرؤها بصوت عال ليسهل تسجيلها فى الذاكرة .

*** أهمية " الآخرين " فى عملية الحفظ :**

عندما نقص على الآخرين من أصدقاء أو أقرباء مانقوم بحفظه فإن ذلك يحفر النص أكثر وأكثر فى رأسنا وخاصة عندما نتبادل معهم الرأى فى فكرة ما أو نرد على سؤال منهم يتعلق بكلمة أو بفكرة لايفهمونها أى عندما نناقش النص مع الآخرين فإن ذلك يساعد على تسجيل وحفر النص فى الذاكرة .

٢ ـ عملية التصور : وهى التكنيك الرئيسى فى الحفظ .

من المعروف أن الصور الحقيقية التى نراها أو التى نتخيلها تُسَهِّل أكثر من الأصوات عملية التسجيل والحفظ فى الذاكرة :

فالكتاب الذى يحتوى على بعض الصور يسر العين ويثير الأهتمام أكثر من الكتاب الخالى من الصور ، كذلك النص المصاحب للصور يُسجل ويُحفظ بسهولة أكبر ، وقد أثبتت التجارب العديدة أن وسائل التعليم السمعية والبصرية يمكن أن تحقق المعجزات ، لذلك يصبح من المهم استخدام جميع الوسائل البصرية الممكنة أثناء عملية الحفظ :

استخدام الخطوط الملونة مثلا ووضعها تحت الأفكار الرئيسية فى النص المراد حفظه كما أشرنا من قبل ، كذلك البحث عن الصور المتعلقة بالنص ووضع العناوين الكبيرة بخط واضح داخل النص .. الخ ..

كما أن الصور الداخلية فى ذاكرتنا أى مانسميه بشاشة الصور الشخصية ، هذه الصور لها تأثير أكثر فاعلية من الصور الحقيقية التى

نراها أمامنا إذا ماعرفنا كيف نستخدمها ، وبما أننا سبق أن تدربنا على القيام بعمليات الترابط بواسطة هذه الصور لذلك فسوف يكون من السهل علينا أن نستفيد من المهارات التى اكتسبناها عند حفظ النصوص المراد حفظها .

*** تمارين :**

* أبدأ بربط كل فقرة أو كل فكرة مما تريد حفظه ببعض الصور التى تثير اهتمام الشخصى ، مثلاً نفترض أنك تريد حفظ أحد النصوص القانونيه مثل النص الآتى :

" حيث أن الناس جميعا يولدون متساوين فى الحقوق .. الخ " .

هنا يمكن أن تربط هذه الحيثيات بصورة أستاذك " س " فى القانون وعندما تنطق بالحيثية فإنك سوف ترى فى خيالك صورة أستاذك وهو يتكلم

هل الفقرة التالية من الحيثيات تتعلق بالمرأة ؟ إذن يمكنك أن تربطها بصورة أختك الصغيرة " ل " ، وهكذا عليك باختيار صور لشخصيات تعرفها جيدا .

تخيل كل هذه الشخصيات جيدا أمام عينيك وأنت تقرأ ثم دعها تمر أمامك واحدة وراء الأخرى وسوف تجد أن الحيثيات سوف تتوالى هى الأخرى فى ذهنك بطريقة أوتوماتيكية ومرتبطة بكل شخصية ، ذلك أن صورة المدرس " س " ، أو صورة الأخت الصغيرة " ل .. " ، سوف تشد وراءها الحيثية المتعلقة بها والتى سجلت فى ذاكرتك .

* عليك إذن أن تتعلم كيف تحفظ ماتريد حفظه مستخدما تكنيك الصور فمثلا لو أنك اخترت بابا فى إحدى القصص فسوف تأتى إليك الصور بسهولة شديدة بفضل التسلسل القصصى ، حاول بعد ذلك أن تحفظ إحدى الوصفات المعقدة لطبق الأطعمة اللذيذة .. ثم اختار صفحة أو اثنين من "

القانون المدنى " ، بمعنى أنك لابد أن تبدأ بالأسهل .

* أما إذا لم تجد صورا تربط بها ماتريد حفظه ففى هذه الحالة يمكنك أن تكتفى بمكان الصور المذكورة فى كل فقرة من النص المراد حفظه مثلا : لو أنك تحاول حفظ أحد النصوص التاريخية فى هذه الحالة يمكنك أن تسجل أن اسم المعركة "ب" يوجد فى نهاية السطر الأول وأن كشف أسماء القادة العسكرين يوجد فى وسط الصفحة .. فى الفقرة الرابعة .. وهكذا .

ولابد من الأكثار من التمرينات ولاتنتظر اليوم الذى تضطر أن تحفظ فيه نصا أو أى شئ آخر كى تقوم بهذه التمرينات بل عليك بمواصلة القيام بهذه التدريبات فى أوقات فراغك كما أن عليك أيضا مواصلة التدريب على عمليات الترابط أو على محاولة تذكر ماتعتقد أنك قد نسيته تماما حتى تنشط ميكانيزم التذكر كما يجب مواصلة التدريبات على عملية الملاحظة والإدراك والبحث والتنقيب فى الذاكرة لاستدعاء الذكريات المدفونة .

*** وهنا يثور سؤال هام :**

– هل تشعر أنك مضطر للقيام بهذه التمارين والألعاب وأنها تبدو لك مملة وثقيلة ؟ فى هذه الحالة توقف ولا تمارسها واستبعد تماما فكرة وهدف اكتساب ذاكرة قوية متميزة !

أما اذا كنت تقوم بهذه التمارين والألعاب بحماس وثقة وتشعر فعلا بالرضا والمتعة وتشعر أيضا أنك تحرك عقلك وتنشط ذاكرتك فعلا تماما مثل الرجل الرياضى الذى تملؤه السعادة وهو يدرب وينشط عضلاته ، ففى هذه الحالة استمر فى ممارسة هذه التمارين طوال حياتك بشكل أو بآخر وتأكد .. أنك سوف تحتفظ بمرونة ونشاط عقلك وهو شئ أساسى للمحافظة على صحة وشباب جسمك .. وقد ثبت ذلك علميا .

ثالثا : الممارسة الفعلية .

بعد كل هذه التدريبات ها أنت قد أصبحت الان مستعدا تماما لعملية الحفظ بالمعنى الحقيقى فقد قمت بعمل قراءة سريعة للنص الذى تريد حفظه وتعرفت على المجال الخاص به وعليك الان بتنظيم جلسات العمل واستخدام طريقة الحفظ المناسبة لنوعية النص ولك أنت أيضا لكن لابد أن تضع فى الاعتبار بعض القواعد التى تم تحديدها بعد العديد من التجارب السيكولوچية التى أجراها علماء النفس والتى استمرت عشرات السنين وتتفق بالفعل مع ماعلمه لنا علماء الأحياء فيما يتعلق بنشاط الخلايا العصبية وهذه القواعد هى :

*** أولا : ضرورة وجود الأهتمام والرغبة الجادة فى الحفظ .**

لقد سبق أن ذكرنا أهمية الدور الذى تلعبه المشاعر (الأهتمام - الحب - الكراهية) ، فى تقوية عملية التسجيل والحفظ في الذاكرة : فما نهتم به ونحبه يحفر فى ذاكرتنا .. أما مالا تشعر نحوه بأى مشاعر فمن الصعب تذكره ..

لذلك لاتحاول أن تبذل أى مجهود لحفظ شئ لاتهتم به ، سوف ترد قائلا بأننا لايمكن أن نهتم بكل شئ ، فليكن لكننا لسنا مضطرين أيضا لحفظ كل شئ ، لكن لنفترض أنك مضطر للحفظ كى تتقدم لإحدى المسابقات وتفوز بالترقية فى وظيفتك ، فى هذه الحالة لابد من إيجاد الوسيلة الى تدفعك إلى الأهتمام بما يجب عليك حفظه وذلك قبل البدء فى عملية الحفظ نفسها ، وعليك حينئذ أن تتعرف أولا على المعلومات العامة المتعلقة بمجال ماتريد حفظه .

أبحث فى المكتبات واسأل كل من حولك حتى تتحول عملية البحث عن هذه المعلومات إلى عملية حية وشيقة : وكلما ازدادت معرفتك بمجال ما أنت

مضطرا لحفظه كلما ازداد اهتمامك به ، فمثلا : هناك العديد من المدرسين الذين يشكون من عدم قدرتهم على حفظ أسماء تلاميذهم ، وسوف نرد عليهم بالقصة الطريفة التى ذكرها بعض الأطباء النفسيين الأمريكيين .

* تقول القصة ان السيدة الشابة " س " ذهبت إلى المطار لتنتظر وصول زوجها من رحلته الطويلة ، ووصل الزوج ونزل من الطائرة وقبل زوجته ، وفجأة مرت أمامهما المضيفة الرشيقة فصاح الزوج :

– إلى اللقاء يا آنسه ليديا .. ومرة أخرى شكرا لك !.

ودهشت الزوجة وسألت زوجها !

– كيف عرفت اسم هذه المضيفة ؟

ورد الزوج على الفور :

– آه لقد كان كشف اسماء طاقم الطائرة معلقا على الحائط بجوار دورة المياه فى الطائرة .

وعلقت الزوجة بخبث قائلة : عظيم .. قل لى إذن ما اسم قائد الطائرة ؟

ورد الزوج محرجا : آه ! آه ! لا أعرف .. لا أذكر .

لقد حفظ الزوج اسم المضيفة الجميلة أى اسم الشخص الذى آثار أهتمامه ومن الواضح أن المدرسين الذين لايحفظون أسماء تلاميذهم لايهتمون فعلا وحقيقة بتلاميذهم ، ولو أن كل مدرس قام بتخصيص بضع دقائق فى بداية العام الدراسى ليتحدث مع واحد من تلاميذه ، أى يهتم به بطريقة تلقائية وسأله مثلا هل لديه أخوة أو أخوات ؟ هل يسكن بعيدا أم قريبا من المدرسة ؟ وهل يمارس الرياضة ؟ هل يحب القراءة أو السينما أو الرسم .. الخ . ؟ فسوف يكتشف هذا المدرس فيما بعد أن اسم التلميذ قد ثبت فى ذاكرتنا بطريقة سحرية !!

*** الرغبة :**

لابد أن يكون لدينا أيضا الرغبة فى المعرفة فى حد ذاتها وليس فقط المعرفة بهدف اجتياز الأمتحان أو المسابقات ! إن التمارين التى سبق أن قمت بها وتقوم بها الآن قد أكسبتك عادة تنشيط خلايا المخ الصغيرة .. إن التعلم والحفظ يشبه المباراة الرياضية حيث العدو فيها هو النص المراد حفظه ، والرياضى المثالى والحقيقى هو الذى يحب أعداءه !

*** ثانيا : الثواب والعقاب .**

من المعروف أن الحفظ الجيد يتطلب مجهودا لابد أن تقوم به ، حتى لو كان هذا المجهود محببا إلى النفس فلابد من مكافأته عندما يتوج بالنجاح كما لابد من تحمل العقاب عند أى فشل يصيبنا ، والعقاب والمكافأة هما العنصران المحركان لأى نشاط نقوم به ، وفى أغلب الأحيان نحن لانشعر بأننا نكافئ أو نعاقب أنفسنا : ذلك أن المكافأة الحقيقية هى بالفعل السعادة والرضا الذى نشعر به عندما ننجح فى عمل شئ ما أو فى حفظ شئ ما ، وهذا الشعور الممتع يجعل المخ يفرز نوعا من أنواع مادة " المورفين " ، فى داخلنا .. أما العقاب الفعال فهو مانشعر به من خجل أمام أنفسنا عند الفشل ، لكن هذا الأحساس الثقيل لايجب أن يتحول إلى يأس من النجاح كما لايجب أن نصف أنفسنا بأننا لم نعد نصلح لشئ فهذه المشاعر المؤلمة يمكن أن تعوق أى عمل نحاول القيام به فيما بعد .

لذلك لابد من توقيع أتفاقية سلام مع أنفسنا ، اتفاقية عادلة نتعهد فيها بتهنئة أنفسنا عندما ننجح وبتأنيب أنفسنا عندما نفشل فمثلا : عندما ننجح فى استخلاص الأفكار الرئيسية أى الهيكل العام لأحد النصوص ، أو عندما ننجح فى حفظ جزء من النص حفظا جيدا أو .. أو ... أثناء عملية الحفظ فعلينا أن نهنئ أنفسنا فى كل مرة أو نتخذ القرار بمضاعفة المجهود في حالة الفشل .

* ثالثا : الظروف التى يجب أن تتم فيها عملية الحفظ .

وهذه الظروف مهمة جدا ويتلخص دورها في محو أو الأقلال على قدر الأمكان من العوامل الخارجية التى يمكن أن تعطل العمل أثناء القيام بعملية الحفظ أو تمحى تماما شيئا لم نقم بعد بتثبيته فى الذاكرة كما يجب :

* الديكور :

أى الشكل العام للمكان الذى سوف نعمل فيه وعلى قدر الأمكان يجب أن لايتغير هذا الديكور أثناء القيام بعملية الحفظ بأكملها ، ذلك أن هناك عملية ترابط تحدث بين مايحيط بنا (من أصوات أو إضاءة أو صور .. الخ) . وبين مانفعله فمثلا : نفترض أن أثناء القيام بحفظ فقرة معينة ، نفترض أنك ترفع عينيك وتترك نظراتك تتجول على إحدى اللوحات المعلقة أمامك ، وأنت تعرف هذه اللوحة جيدا وتعرف أنها هناك أمامك وأنت تحفظ هذه الفقرة بالذات ، ولو أنك نسيت بعد ذلك كلمة ما أو جملة ما من هذه الفقرة فغالبا أنك سوف تتذكر اللوحة .. التى سوف تشد إليك مانسيته فقد ارتبطت فى ذاكرتك بالفقرة التى كنت تقوم بحفظها وتنظر فى نفس الوقت إلى اللوحة المذكورة .

أما إذا غيرت ديكور الغرفة التى تعمل فيها قبل أن تتم عملية الحفظ ففى هذه الحالة تكون قد حرمت نفسك من إمكانية " الترابط " ، بين ماتحفظه وبين الديكور ، وهى العملية التى تساعد على التسجيل فى الذاكرة وبالتالى على التذكر ، أى إنك تكون قد أدخلت عاملا خارجيا يمكن أن يعطل عملية الحفظ .

* النوم :

بدون شك أن النوم يلغى احتمال تدخل أى عامل من العوامل الخارجية ، وبما أن هذه العوامل الخارجية تنتج من الأنشطة التى نقوم بها بعد عملية

الحفظ لذلك فالأفضل إذن أن ننام بأسرع مايمكن بعد إتمام الحفظ ولا نتعرض لأى عوامل خارجية مثل مشاهدة التلفزيون مثلا أو قراءة قصة بوليسية ... وفى اليوم التالى سوف ندهش عندما نكتشف أننا قد حفظنا فعلا كل شئ ، وذلك يحدث لا لأن النوم يجعل الذاكرة تعمل كما يقال خطأ بل ذلك يحدث النوم يوقف عملية الأدراك لأى عوامل خارجية وذلك لأنه أثناء النوم تنقطع كل صلة لنا بالعالم الخارجى .

* أوقات الراحة :

بعد جلسة من العمل (الحفظ) ، إذا لم تستطع الذهاب للنوم مباشرة فلابد من تخصص استراحة مدتها ربع ساعة على الأقل ، وأثناء هذه الأستراحة حاول أن تستريح حاول أن تسترخى وتسرح مع الأحلام الجميلة والأفكار المحببة للنفس ، والأفضل أن تتدرب على نوع من أنواع الأسترخاء ، أما إذا كنت لاتعرف كيف تستريح أو تسترخى فيمكنك أن تمارس عملا آليا أو يدويا تعودت عليه ولايتطلب أى نشاط ذهنى ، لكن وعلى الأخص يجب أن لاتقرأ أى شئ آخر وتجنب الأهتمام بأى شئ جديد .

ذلك أن أثناء هذه الأستراحة تقوم أجهزة المخ بعملية التكرار الآلى كى تثبت ماتم تسجيله وحفظه فى الذاكرة كما أن هذه الأجهزة تستطيع أن تقوم بعملية التكرار والتثبيت هذه على أحسن وجه بشرط أن لانشغلها بأى عمل آخر جديد .

ويمكن تشبيه هذه المرحلة (مرحلة الاستراحة) ، بما يفعله الكيميائيون فى بعض تجاربهم فمثلا بعد قيامهم بعملية " الخلط " ، لبعض المواد نراهم يتركون الخليط يهدأ كى تترسب بعض المواد فى قاع الإناء ، وبعد ذلك " الاستراحة " ، التى تسمح بتثبيت ماحفظناه فى قاع الذاكرة .. ثم علينا أن نواصل بعد ذلك نشاطنا المعتاد .

* عملية الترسيب في الذاكرة :

في امكاننا أن نقوم بحفظ أى شئ أثناء اليوم ثم القيام بعد ذلك بالأنشطة المختلفة بقية اليوم ، لكن إذا أردنا حفظ أحد النصوص الطويلة فمن الأفضل أن نواصل التفكير فى هذا النص على قدر الإمكان فنتحدث عنه مثلا مع من يحيطون بنا ونقوم ببعض عمليات الترابط مع المواضيع المتصلة بما نحفظه .. أى لابد من الغوص فى أعماق مانريد حفظه بل لابد من التعايش معه إن العديد من الممثلين عندما يقومون بحفظ دورهم فإنهم يتقمصون الشخصية التى سوف يمثلونها طوال اليوم مما يساعدهم على إجادة التمثيل للدور كما أنه يعتبر ضروريا لهم حتى يتمكنوا من حفظ النص المتعلق بالدور .

رابعا : تنظيم العمل .. وتنظيم جلسات الحفظ .

إن عمل الذاكرة ، أثناء التدريبات المختلفة الى سبق أن قمت بها ، هذا العمل لم يكن يستمر إلا لفترات قصيرة كل يوم وبالتالى فلم يكن هناك أى مشكلة بالنسبة لعملية تنظيم ها العمل ، لكن لو أردت أن تحفظ نصا طويلا من بضع صفحات أو دورا في إحدي المسرحيات ، أو كتابا فى علم من العلوم ففى هذه الحالة لابد من تنظيم وقت العمل ، ولك أن تختار بين طريقتين :

إما أن تعمل ثمانى أو عشر ساعات متواصلة فى كل أجازة أسبوعية وإما أن تعمل لمدة ساعة أو ساعة ونصف فقط كل يوم .. والأفضل ليلا .

ويطلق على الطريقة الأولى اسم " الحفظ بالجملة " ، أما الطريقة الثانية فتسمى " الحفظ المجزأ " ، وقد أثبتت التجارب التي قام بها علماء النفس أن " الحفظ المجزأ " ، موفر للوقت .. وبالفعل فإن كل جلسة عمل تعتبر مناسبة أو فرصة لمراجعة ماتم حفظه فى الجلسة السابقة ، والمراجعة نفسها ماهى

إلا عملية حفظ ثانية تتم بعد فترة من انتهاء عملية الحفظ الأولى وتكون النتيجة أفضل من النتيجة التى نحصل عليها بعد عملية الحفظ التى تتبعها مراجعة متأخرة (كما يحدث في الحفظ بالجملة) .

ذلك أن الذاكرة تسجل جيدا مانراجعه أى ماسبق حفظه لأنه أثناء الوقت الذى يفصل بين جلستين من جلسات الحفظ المجزأ تتم عملية تثبيت جيد فى الذاكرة وخاصة عندما نعتاد يوما بعد يوم على الأفكار أو المعلومات الجديدة التى حفظناها ، لذلك ننصح باستخدام طريقة " الحفظ المجزأ " ، على قدر الأمكان ، أما إذا كنت مضطرا لأتباع طريقة الحفظ بالجملة وليس أمامك وقت كاف لاتباع الطريقة الأخرى ففى هذه الحالة يجب الأكثار من أوقات الراحة .

* وفى حالة الرغبة فى حفظ كتاب مثلا ربما تتردد عند اختيار طريقة الحفظ : فبعد القيام بالقراءة السريعة للكتاب هل ستحاول حفظ الكتاب بطريقة الحفظ بالجملة ؟ أى الطريقة الشاملة ؟ أم أنك سوف تتبع الطريقة المجزأة وتحفظ كل باب من أبواب الكتاب على حده ؟.

إن اختيارك سوف يتوقف على نوع الكتاب نفسه : فإذا كان الكتاب ينقسم إلى أجزاء غير متصلة ببعضها بالضرورة ففى هذه الحالة سيكون من السهل حفظ كل جزء على حده (وربما يكون كل جزء من هذه الأجزاء كبيرا حتى أن السؤال سوف يفرض نفسه : الحفظ بالجملة بالنسبة للجزء الواحد أم الحفظ المجزأ ؟) ، وهنا فإن مستوى تمكنك الشخصي هو الذى سوف يؤثر على اختيارك ويحدده .

وبالنسبة للطريقتين فى الحفظ يجب أن نبين مزايا وعيوب كل منها :

***الحفظ المجزأ :**

هذه الطريقة تضاعف من عدد النجاحات إذ أننا بدون شك نستطيع حفظ

الجزء الصغير بسهولة أكثر من حفظنا للجزء الكبير ، إننا ندرسه جيدا ونكرره بسهولة وبسرعة وبالتالى فنحن ننجح فى كل مرة وكل نجاح يعتبر كالحقنة المقوية التى تشجع على مواصلة العمل بحماس .

لكن من جهة أخرى فإن حفظ جزء بعد جزء ربما يعرضنا لنسيان الهيكل العام للكتاب إذا لم نلتزم باتباع النظام القاسى الذى يرغمنا على الرجوع باستمرار للهيكل العام والأفكار العامة للكتاب .

*** الحفظ بالجملة :**

بالطبع فإن هذه الطريقة الشاملة تجعل الهيكل العام للكتاب دائم الحضور فى ذهننا كما أنها تغلب الجانب المنطقى فى عمل الذاكرة ويكون للترابطات المنطقية الأغلبية ، كما أن هذه الطريقة تسمح لنا أيضاً بتكوين رؤية بصرية أكثر ثراء من الرؤية التى تسمح بها الطريقة المجزأة حتى أنه يمكن تصور شريط سينيمائى كامل للكتاب أثناء القيام بعملية الحفظ الشامل .

ونحن نعرف جيدا الآن أن الصور الحية التى تتوالى أمامنا بطريقة منطقية تعتبر ضمانا لعملية تسجيل وتثبيت لاتتزعزع داخل الذاكرة ، لكن هذه الطريقة تتطلب قوة عقلية أكبر مما تتطلبه طريقة الحفظ المجزأ .

وفى النهاية نستطيع القول بأن من الحكمة اتباع طريقة الحفظ المجزأ عند القيام بأول عملية حفظ حقيقيه ، وبما أن هذه الطريقة لابد أن تقوي من تمكنك ومن سيطرتك على التكنيك الذى سبق أن تدربت عليه لذلك فسوف تستطيع أن تستخدم الطريقة الشاملة فيما بعد .

*** خامسا : التكرار .. التكرار .. التكرار .**

فى أى مرحلة من مراحل دراستك للنص لحفظه أو استخدامك لطرق التكنيك السابق ذكرها فبدون شك لابد من ترديد وتكرار ماتحفظه ، وتبدأ

عملية التكرار هذه بالهيكل العام للنص أو الكتاب المراد حفظه ، وما إن يتم تحديد هذا الهيكل عليك بترديده ثم تكراره بصوت عالى ثم سجله من الذاكرة على قطعة من الورق ثم ... أعد الترديد والتكرار من جديد ، ويتبع نفس تكنيك التكرار فى عملية ترتيب وتجميع الأفكار أيضا .

وبعد أى تكرار ناجح تماما أى بدون أي أخطاء فهنا تكون الفرصة متاحة لتقديم مكافأة لنفسك ! أما إذا تكررت الأخطاء أو النسيان فعليك بالبحث عن سبب ذلك الفشل : ترى هل قمت بعملية ترابط غير مناسبة ؟ هل حدث تدخل لبعض العوامل الخارجية أثناء عملية الحفظ ؟

ولتفادى هذا الخطأ المتكرر لابد من البحث عن صور جديدة في عملية الترابط أو الترديد بايقاع جديد بصوت عال ثم التكرار لنفس ذلك الجزء الذى تعرض حفظه للفشل .

وأخيرا لابد من اعادة حفظ النص كله من جديد وفى كل جلسة من جلسات الحفظ ابدأ بتسميع (أى ترديد) ، ماحفظته فى الجلسة السابقة ، وما إن تنتهى من دراسة وحفظ الجزء المخصص للجلسة ، كرر من البداية مرة أخرى ، وأثناء دراسة النص ردد بصوت عال كل الترابطات التى قمت بعملها ثم لاتردد بعد ذلك سوى النص نفسه .

وعندما تنتهى من دراسة وحفظ كل الأجزاء سوف تكون قد وصلت إلي المرحلة التى تستلزم ترديد وتكرار النص كله أو الكتاب كله .. وحينئذ وفى أثناء هذا الترديد أعط لنفسك فترتين أو ثلاث فترات قصيرة من الراحة حتى تقطع عملية التسميع ، كما أنه من المهم ، بعد تسميع كل باب ، أن ترجع للكتاب أو النص الأصلى لتتحقق من أنك لم تنس شيئا أو لم تخطئ أما إذا اكتشفت أنك قد أخطأت أو نسيت شيئا مافعليك بتكوين ترابطات جديدة وإعادة دراسة الجزء الذى أخطأت فيه .. وأخيرا سوف تحل اللحظة الرائعة .. اللحظة التى تكون قد حفظت فيها فعلا كل الكتاب أو النص !!.

لكن ... وأخيرا فالعمل لم ينته تماما بعد ! بل يجب تثبيت وحفر ماتم حفظه فى الذاكرة لقد حفظت فعلا ماتريد حفظه لكن ... ماحفظته وتستطيع ترديده بدون أخطاء ربما لايكون مثبتا ومحفورا بعمق داخل الذاكرة ويمكن أن يُنسى أو يتحول إلى رماد مع مرور الوقت ، لذلك يجب حفره نهائيا فى الذاكرة وذلك يتم على مرحلتين :

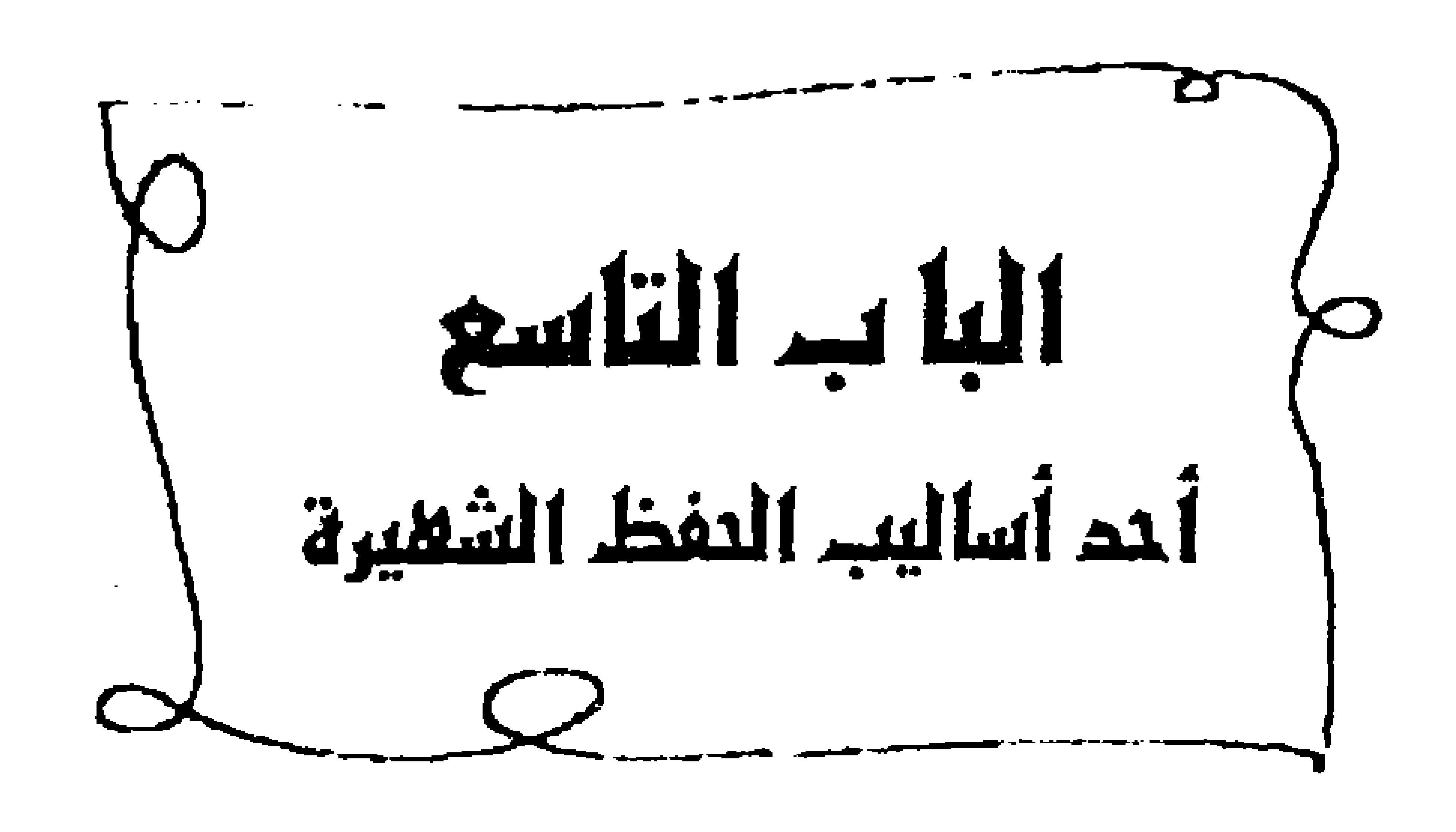
- **أولا :** يجب الأستمرار فى تريد ماحفظته بالرغم من أنك تعرفه جيدا ! حاول أن تردد ماحفظته مرة واحدة كل يوم .

- **ثانيا :** يجب مواصلة التفكير فيما حفظته والتحدث عنه ومعايشته بعض الوقت ولاتكن مثل أغلبية التلاميذ عندما يصيحون فرحين : أخيرا أنتهى الأمتحان ! ثم يغلقون صفحة التفكير فيما تعلموه وحفظوه ! ولا يطيقون سماع أى حديث أو أى أشارة تتعلق بما حفظوه .

والتصرف الأمثل بالطبع هو الأستخدام المهنى لما نحفظه بأسرع ما يمكن أما إذا كان ذلك مستحيلا فيجب عدم قطع الصلة تماما مع ماتعلمناه وحفظناه :لابد من التفكير فيه من وقت لآخر أو قراءة شئ يتعلق به أو ترديد ماتم حفظه عندما تسنح الفرصة بذلك .. ترديد بعض الأجزاء أو الفقرات أو حتى الجمل ! لابد أن يبقى ماحفظته فى ذاكرتك ، لابد أن يبقى محفورا فيها حتى يمكن استخدامه فيما بعد لعمل عمليات ترابط جديدة عند حفظ النصوص أو الكتب الجديدة ..

وطالما أنت لاتنقطع عن استخدام ماحفظته بطريقة أو بأخرى فتأكد أنك لن تنساه أبدا .. إن كل ماتعلمته وحفظته يعتبر كنزا لابد من رعايته والنظر إليه من وقت لآخر والأستمتاع به .





الباب التاسع

أحد أساليب الحفظ الشهيرة

لقد تعلمت وأجدت التدريب والألعاب وكل مايلزم للتمتع بذاكرة متميزة :

وأصبحت عملية الأدراك الجيد عادة لديك كما أصبحت عملية القيام بالترابطات المختلفة لعبتك المفضلة وانت الآن متمكن تماما من تذكر ماتريد أما فى الحياة اليومية فانت الآن محصن ضد النسيان المفاجئ واثق من نفسك بعد أن تحررت من المفكرة الصغيرة التى كنت تدون بها ماتريد تذكره .. وأخيرا فقد تعلمت كيف تحفظ ماتريد حفظه بكفاءة عالية .

ان أى شخص لم يمر بكل هذه المراحل السابقة لايمكنه استخدام الطريقة الخفيفة للحفظ والتى نعرضها عليك الآن وهى أحد الأساليب الشهيرة فى الحفظ ويطلق عليها اسم " م – أ – ق – ت – م " ، وهو اسم مركب من الحرف الأولى لمراحل الحفظ المقترحة من فريق من العلماء النفسانيين الأميريكيين بعد اجرائهم لعدة تجارب طويلة وجادة ، وتعتمد هذه الطريقة على المراحل الآتية :

حرف م ويمثل المرحلة الأولى : = مسح سريع .

حرف أ ويمثل المرحلة الثانية : = أسئلة .

حرف ق ويمثل المرحلة الثالثة : = قراءة .

حرف ت ويمثل المرحلة الرابعة : = تسميع .

حرف م ويمثل المرحلة الخامسة : = مراجعة .

* المرحلة الأولى "م" (مسح سريع) :

وهو أول لقاء مع النص أو الكتاب أو الكشف المراد حفظه بهدف تكوين فكرة عامة عما يُراد حفظه ، فإذا كان المراد حفظه مثلا كتابا فسوف يبدأ المسح السريع بقراءة المقدمة ثم فحص الفهرس وطريقة تكوينه ثم قراءة عناوين الأبواب ثم تصفح الكتاب للبحث عن الصور إن وجدت وقراءة الشرح المتعلق بهذه الصور والتقاط بعض الكلمات أو الجمل أو سطور من فقرة أثارت إهتمامك .

وإذا كان الكتاب علميا مثلا فيوجد دائما ملخص لكل باب في أول أو في نهاية الباب ، اقرأ هذا الملخص .

إن هذا المسح السريع يعطى فكرة عن الأسلوب أو عن الصعوبات المحتمل وجودها وعلى الأخص فهو يسمح لنا باستخراج الهيكل العام للكتاب ، وبطريقة آلية (وأنت قد تعودت على ذلك بفضل كل التدريبات السابقة) ، سوف تتمكن من إعادة تخيل تركيبة الكتاب وتسجيلها فى الذاكرة ، وهذه التركيبة سوف تظل محفوظة فى الذاكرة ومحفورة فيها خاصة لأنك سوف ترجع إليها دائما أثناء مراحل الحفظ التالية كما ستسهل عليك عملية الحفظ .

* المرحلة الثانية " أ " ، (أسئلة) :

بعد المسح السريع مباشرة أو حتى أثناء القيام به عليك بتوجيه الأسئلة لنفسك وتسجيل هذه الأسئلة أولا بأول على الأجندة .

وذلك لايعتبر تضيعيا للوقت ، إن مجرد تسجيل الأسئلة التى تخطر على بالك على الأجندة وقبل أن تحاول حتي الرد عليها ، هذا التسجيل سوف يختصر الوقت اللازم لعملية الحفظ ، وهذه الأسئلة يمكن أن تدور حول بعض التعبيرات التى قد تبدو لك غامضة أو حول بعض النقاط التى تبدو لك فى حاجة لمزيد من الشرح وأحيانا سوف تجد الرد على سؤالك قبل ان تسجله علي الأجندة ، وأحيانا أخرى ستجد أن بعض الأسئلة تحتاج للبحث في مجال ماتريد حفظه وهكذا ستقترب أكثر وأكثر من المجال المتعلق بما تريد حفظه .

إنها عملية تدور فى حقل الثقافة العامة التى تشبع حب استطلاعك وتنميه .. وأنت بهذه الأسئلة انما تُهيئ الظروف التى تنشط اهتمامك بما تريد حفظه وقد سبق أن ذكرنا أن عنصر الأهتمام يعتبر عنصرا مهما فى عملية الحفظ وبذلك تكون قد أعددت فرشا أو أرضيه من الترابطات التى يمكن أن تربط بها ماسوف تحفظه .

*** المرحلة الثالثة "ق" . (قراءة) :**

- بعد المرحلة الأولى والثانية وبعدهما فقط سوف تبدأ قراءة النص أو الكتاب بعناية شديدة : تقرأ جميع الكلمات وبصوت عال ثم تتأمل باهتمام الصور فى حالة وجودها ثم تقرأ الملحوظات الموجودة فى أسفل الصفحات وترجع باستمرار فى ذهنك إلي الهيكل العام الذى سبق أن أن استخلصته ، أما بالنسبة للأبواب المختلفة فعليك بالرجوع الي الملخص إن وجد .

– لكن .. صبرا .. لاتضع أى خطوط الآن تحت أى شئ ذلك أن القراءة الأولى بعناية لاتسمح بعد باكتشاف ماتريد ابراز أهميته : مثل الهيكل العام بكل فقراته أو بعض النقاط الهامة الصعبة الى يصعب حفظها ..

– بعد هذه القراءة الأولى أغلق الكتاب وحاول أن تتذكر أكبر قسط ممكن مما قرأته : ما الذى تحتويه مقدمة الكتاب ؟ ماهو عنوان الباب الأول ؟ وعنوان الباب الثانى ؟ ماذا عن محتويات هذه الأبواب ؟ الخ ..

وحسب السهولة أو الصعوبة التى تقابلك فى هذه المرحلة يمكنك أن تتخذ القرار الخاص بنوعية الحفظ : هل ستختار الحفظ الشامل ؟ أو الحفظ المجزأ ؟.

– وسواء اخترت طريقة الحفظ الشامل لكل الكتاب أو الحفظ المجزأ أى حفظ كل باب على حده فعليك بالقراءة بعناية شديدة للمرة الثانية مع قراءة كل كلمة بصوت منخفض ومع وضع الخطوط هذه المرة تحت ماتختاره أنت أما إذا كنت قد اخترت طريقة الحفظ المجزأ فلا تضع الخطوط إلا بالنسبة للجزء الذى ستبدأ به .

★ المرحلة الرابعة " ت " . (تسميع) :

لقد بدأت بالفعل عملية التسميع عندما حاولت أن تتذكر بعد القراءة بعناية أكبر قسط مما قرأت كما أنك قد لاحظت أيضا أنك قد أخطأت أو نسيت بعض النقاط ، لذلك عليك بالقيام ببعض الترابطات التى تسمح لك بالتغلب على الفقرات أو الجمل الصعبة .

– نفترض أنك قد اخترت ، بعد القراءة بعناية ، اخترت الحفظ بالطريقة المجزأة ، لذلك عليك بتسميع الجزء الأول أو الفقرة الأولى على الفور ، وأثناء عملية التسميع حاول أن تتذكر الأسئلة التى سبق أن سجلتها وتتوقف للأجابة علي هذه الأسئلة ثم عاود التسميع مرة أخرى من البداية مع ضرورة التحقق من صحة ماتقوم بتسميعه أولا بأول بهدف اكتشاف مانسيته أو اكتشاف الأخطاء التى تكون قد وقعت فيها ، ثم اقرأ من جديد الجزء الذى

يلزم تصحيحه وابحث عن احدى الصور التي يمكن أن تربط بها هذا الجزء وتثبته في ذاكرتك ثم .. عاود التسميع من جديد .

والسؤال الآن : هل انت مضطر للحفظ كلمة كلمة ؟ فى هذه الحالة لابد من التوقف عن التسميع عند أى تردد أو أى خطأ ثم .. ادرس من جديد الجزء الذى أخطأت فيه ثم عاود التسميع من البداية .

– أما إذا كنت تنوي الحفظ بكلماتك أنت وأسلوبك أنت فسوف يكون العمل أسهل لكن لابد أن تهتم بتسميع كل شئ فاستخدامك لأسلوبك الخاص وكلماتك الخاصة بدلا من كلمات وأسلوب المؤلف لايعنى أن تترك أى فقرة أو أى فكرة أو أى نقطة بدون حفظ .

نفترض الآن أنك قد اخترت الحفظ بالطريقة الشاملة ففى هذه الحالة لابد من إعادة التسميع من البداية فى كل مرة ، ويمكنك أن تبدأ بتسميع عناوين الأبواب ثم تسميع عناوين وملخصات هذه الأبواب ، وعندما تتأكد من أنك قد سمعتها بدون أخطاء أو نسيان عليك ببدء مرحلة تسميع العناوين والملخصات والخطوط العريضة لمحتويات الأبواب .. وبالطبع فإن هذه الطريقة الشاملة تعتبر مناسبة جدا عندما يكون الحفظ للمحتويات وليس الحفظ كلمة كلمة وكذلك عندما يكون الهدف حفظ نص قصير أو أحد الكشوف أو إحدي القصائد الشعرية .

– وعملية التسميع لايجب أن تكون في أى حال من الأحوال مجرد تكرار آلي بل لابد أن يكون التسميع إيجابيا بمعنى أن تتوالى الصور فى ذهنك وأنت تقوم بالتسميع أو تخطر على بالك بعض الأسئلة والأجوبة المرتبطة بالنص أثناء هذا التسميع ، ولنضرب مثلا : وأنت تسمع هذه الجملة مثلا " كان عصفور السنونو يقف فوق غصن الشجرة .. " .

فأنت ترى فى خيالك صورة العصفور على غصن شجرة التين التى فى

حديقة منزلك .. وكلما خطرت فى خيالك صورة شجرة التين فسوف تتذكر الجملة التي حفظتها على الفور ..

– وعملية التسميع لابد أن تخضع باستمرار للمراقبة وعندما يتم التسميع بدون أخطاء عليك بالتوقف لحظة وتهنئة نفسك بالنجاح .. وستكون النتيجة أن يزداد حماسك لعملية الحفظ .

وقد اكتشف العلماء أن الزمن الذى يستغرقه التسميع يساوى نصف الزمن اللازم لجميع مراحل عملية الحفظ بطريقة " م – أ – ق – ت – م "

المرحلة الخامسة "م" (مراجعة) :

وهى مرحلة تثبيت وحفر ماقمنا بحفظه وكما سبق أن ذكرنا .

– عندما يتم الحفظ ونتمكن من التسميع مرة أو مرتين بدون أخطاء فعلينا بالتوقف بضعة أيام ، لكن ذلك لايعنى أننا سوف ننسى تماما المجال العام الذى يتعلق بما حفظناه بل من المفيد جدا أن نواصل التفكير فيه ونتكلم عنه بل وأيضا نقرأ بعض المجلات أو الكتب المتعلقة بنفس الموضوع ولم لا ؟.

– بعد انقضاء فترة التوقف هذه سوف نقوم بعمل مسح جديد وسريع أى قراءة سريعة ثم التسميع من جديد مع تسجيل الأخطاء والنسيان وتوجيه الأسئلة من جديد ثم معاودة دراسة الأجزاء أو النقاط التى لم يتم حفظها جيدا ومعاودة التسميع أكثر من مرة ، وبعد أن نتأكد جيداً من أنفسنا علينا أن نتوقف من جديد لبضعة أيام ثم نعاود المراجعة مرة أخرى بنفس الطريقة ، وإذا كانت الأمور تسير على مايرام عند أول مراجعة فمن المفيد أن نكرر المراجعة مرات أخرى قبل أن نتوقف ..

– وهكذا لابد من معاودة المراجعات من وقت لآخر خاصة إذا كان الموضوع الذى تم حفظه لايتعلق بالحياة اليومية واستخداماتها ، أما اذا

كان الحفظ بهدف تأدية امتحان مافقى هذه الحالة تتم عملية الحفظ حسب مراحل طريقة " م - أ - ق - ت - م " ، قبل الامتحان بمدة كافية حتى يكون هناك متسع من الوقت للمراجعة النهائية وحتى يمكن تفادى التداخلات التي تنتج أحيانا بسبب انفعالات ماقبل الأمتحان .

ومرحلة المراجعات هذه تعتبر أساسية فى عملية الحفظ ويؤكد العلماء بعد اجراء العديد من التجارب علي أهمية المراجعات التى تتبع عملية الحفظ لذلك لايجب أن نكتفى بالحفظ الجيد فقط بل لابد من القيام بالمراجعة .. السريعة المتكررة التى تقوى من عملية التثبيت والحفر فى الذاكرة .

أما الحفظ الجيد مع اتخاذ القرار بالمراجعة فيما بعد .. أى بعد شهره أو شهرين مثلا وقبل الامتحان مباشرة ، هذا النوع من المراجعة المتأخرة لن تأتى بالثمار المرجوة بل إن ماتم حفظه سيكون قد ضاع منه الكثير ..



كلمة أخيرة

لو أنك قد مارست فعلا وبجدية كل التدريبات والألعاب المقترحة في هذا الكتاب فلابد أن يكون عقلك قد اكتسب الرشاقة والنشاط والمرونة وهى الصفات التى تجعل من ذاكرتك ذاكرة قوية متميزة ، كما أن نظرتك للحياة قد تغيرت وازدادت ثقتك فى نفسك واطمأن قلبك فأنت لم تعد تتعرض الآن لمواقف النسيان المفاجئ المحرجة والتى يعانى منها أغلبية البشر .

لقد تعلمت أن تلاحظ كل شئ وتحفظ كل ماتريد حفظه بسهولة وكفاءة عالية ، تعلمت أن تهتم بكل مايحيط بك من أشياء وأشخاص ومعلومات وبرعت فى فن بعث العديد من الذكريات الماضية المدفونة فى الذاكرة ، وأصبحت عملية التعلم والحفظ ..أصبحت بالنسبة لك لعبة .. ولعبة ممتعه !.

كما أن حب الاستطلاع المميز للأطفال والعلماء أصبح من مميزاتك وبالتالى فقد ازددت علما ومعرفة وثقافة .

إن انفتاحك على العالم المحيط بك واهتمامك به قد جعل منك أنت نفسك شخصية جذابة بالنسبة للآخرين حتى إنك تعيش الآن مرحلة ازدهار وثراء ذهنى بصرف النظر عن سنك .

لكن .. حذار .. لاتنس أن اكتساب الذاكرة القوية المتميزة ليس سهلا إذ لابد من التدريب الجاد المستمر ألا ترى أن اكتساب مثل هذه الذاكره شئ يستحق أن نتدرب عليه ؟.

★ وأخيرا .. ايها القارئ العزيز ..

نحن نعرف جميعا أن " لادائم الا وجه الله " لذلك لابد من مواصلة العمل على تنشيط هذه الخلايا الدقيقة الرائعة .. خلايا المخ الذى أنعم الله به على الانسان والذى جعل من الانسان ملكا متوجا على هذا العالم .

لاتدع ذاكرتك تهدأ وتنام .. يكفى أن تواصل من وقت لآخر ومدى الحياة القيام بمجهود ولو صغير للمواظبة على التدريبات والألعاب الشيقة لمحاربة النسيان وتذكر ماتريد تذكره فنحن نستخدم الذاكرة فى كل شئ وفى كل وقت ومن واجبنا الحفاظ عليها .

إننا نقدم لك نوعا ممتعا من أنواع الرياضة للاحتفاظ بشباب الذاكرة أو بمعنى أصح للاحتفاظ بشباب دائم مهما طال بنا العمر .

تم بحمد الله

الفهرس

للقارىء العزيز .....

ولكل من يرغب فى أكتساب الرشاقة والمرونة الذهنية .. وعلى الأخص لكل من يرغب فى اكتساب الذاكرة المتميزة نقدم التدريبات .. المعلومات ... والنصائح ... والألعاب الممتعة المستخلصة جميعها من تجارب العلماء المتخصصين.

تعلم كيف تتذكر كل ما تريد ... وكل ما يهمك وتعلم أيضا كيف تنتصر على النسيان

لا تتردد ... اقرأ هذا الكتاب واتخذه مرشداً لك فى طريقك إلى الذاكرة المتميزة ... أهم عناصر الشباب الدائم

الناشر



رقم الايداع الدولى
977-267-230-8

كتاب رقم 504

مكتبة معروف
الاسكندرية: ٤٨١٠٨٢٨ / ٤٨٤٦١٢٥ / فاكس: ٤٨٦٠٠٨٩
القاهرة: ٠١٢٧٨٥٦٦١٣ - ٠٢٤٠٣٤٠٤٢
E-mail:maarouf2004@hotmail.com